



# **”JA SE LUONTO OLI NIINKU SIINÄ SE ESTRADI”**

## **Luontoympäristön merkitys työpaja- työskentelyssä**

Suvi Koivisto

Opinnäytetyö  
Huhtikuu 2015  
Sosiaalialan koulutusohjelma

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Tampere University of Applied Sciences

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma

KOIVISTO, SUVI

”Ja se luonto oli niinku siinä se estradi”

Luontoympäristön merkitys työpajatyöskentelyssä

Opinnäytetyö 46 sivua, joista liitteitä 3 sivua

Huhtikuu 2015

---

Ajatus opinnäytetyön aiheesta syntyi tekijän kiinnostuksesta luontoympäristön hyödyn-  
tämiseen asiakastyössä ja syventyi Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etappi ry:n  
Luontopolkua eteenpäin -työpajan löytymisen myötä. Hyödyllistä opinnäytetyön kan-  
nalta oli sen yhdistyminen työharjoittelujaksoon. Luontopolkua eteenpäin -työpajan  
suostuttua työelämätahoksi opinnäytetyölle tiivis tutkimus lähti nopeasti käyntiin.  
Opinnäytetyön tutkimustehtävinä oli selvittää asiakkaiden kokemuksia luontoympäris-  
tön merkityksestä jaksamiseen sekä tutkia luontoympäristön merkitystä sosiaalisen kun-  
toutuksen ja työllistämisen näkökulmista. Luontopolkua eteenpäin -työpajan asiakkaat  
ovat 17–29-vuotiaita työttömiä nuoria, jotka kaipaavat selkiytystä omaan elämäntilan-  
teeseensa.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa hyödynnettiin kolmea eri aineistoa: En-  
simmäinen aineisto muodostui neljästä teemahaastattelusta, joissa haastateltaviksi valit-  
tiin pajatoiminnan loppuun käynyt asiakas eri työpajajaksoilta. Toinen aineisto kerättiin  
osallistuvaa havainnointia käyttäen, ja kolmantena aineistona käytettiin Luontopolkua  
eteenpäin -työpajan työntekijöiden asiakkaille teettämiä palautekyselyitä, jotka olivat  
vapaasti käytettävissä. Aineiston avulla selvitettiin vastauksia kolmeen tutkimuskysy-  
mykseen: miten asiakkaat kokevat luontoympäristön osana kuntoutumisprosessiaan,  
minkälaisia vaikutuksia luonnolla on ollut asiakkaiden hyvinvointiin ja jaksamiseen  
työpajajakson aikana ja ovatko asiakkaat kokeneet, että luontoympäristöllä on ollut vai-  
kutusta jatkosuunnitelmia pohdittaessa.

Opinnäytetyössä käytetty aineisto antoi tutkimuskysymyksiin hyvin yhdenmukaisia  
vastauksia. Asiakkaat kokivat luontoympäristön merkitykselliseksi arjessa ja työpajalla.  
Hyvinvointivaikutukset olivat pääosin erittäin positiivisia ja kokonaisvaltaisia. Asiak-  
kaat kokivat sekä psyykkisen, fyysisen että sosiaalisen hyvinvointinsa kohentuneen  
luontoympäristössä. Mielen ja kehon rauhoittuminen luonnon rauhassa sekä arjen on-  
gelmistä irtaantuminen koettiin yleisimmäksi hyvinvointia parantavaksi tekijäksi. Asi-  
akkaat kokivat myös, että luontoympäristössä voidaan saavuttaa erilainen rauha kuin  
kaupunkiympäristössä ja näin ollen arjen kysymysten pohtiminen helpottui. Luontoym-  
päristöllä ei koettu olevan suoraa vaikutusta jatkosuunnitelmien muodostumiseen, mutta  
kun muut elämän osa-alueet selkiytyivät kehon rauhoittuessa, luontoympäristön välilli-  
nen merkitys myös jatkosuunnitelmien pohdinnassa tunnistettiin. Opinnäytetyö tuki  
teoriaa ja vahvisti, että luontoympäristöllä on positiivisia vaikutuksia sekä sosiaaliseen  
kuntoutumiseen että työllistymiseen. Luontoympäristön välilliset ja välittömät vaiku-  
tukset ovat tärkeitä apuja epäselvänkin elämäntilanteen selkiyttämisessä.

---

Asiasanat: luontoympäristö, työpajapedagogiikka, sosiaalinen kuntoutus, työllistäminen

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

KOIVISTO, SUVI:

“And Nature Was There the Stage”

The Meaning of the Nature in Workshop Working

Bachelor's thesis 46 pages, appendices 3 pages

April 2015

---

The idea for the Bachelor's thesis developed from interest in nature methods in client work and was developed further when founding Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etappi's workshop Luontopolkua eteenpäin. It was beneficial to combine the practical training and the Bachelor's thesis. The purpose was to research the clients' experiences of the meaning of nature and its effects on well-being and define if nature has meaning on social rehabilitation and employment. The clients of the workshop Luontopolkua eteenpäin are from 17 to 29 year old unemployed people who need clarify their life situations.

This Bachelor's thesis is a qualitative research in which three data were utilized. Four thematic interviews were conducted with clients who had accomplished workshops and participant observation was performed in one workshop group during one workshop period. Clients' feedbacks were also collected. The materials answered to three research questions: if the clients experienced nature as a meaningful part of workshop working, if nature had impacts on well-being of the clients during one workshop period and if nature has had impacts on contemplating future questions.

The clients experienced nature meaningful also at home and in workshop working. The impacts on well-being were mainly remarkably positive and comprehensive. The clients experienced physical, mental and social well-being been improved in nature. The relaxing of mind and the body in peace of nature and forgetting the problems at home were the most common factors that improved well-being. The clients also experienced that it was possible to accomplish a different kind of peace in nature as in the city and it helped contemplate disturbing matters of life. Nature was not experienced to have an instant impact on thinking about education or employment. Because other questions in life were easier to contemplate when body and mind were relaxed, the undirect impact of nature on contemplating education or employment was recognized. Nature has positive impacts on both social rehabilitation and employment. The indirect and immediate impacts of nature are important when clarifying difficult situations in life.

---

Key words: nature, workshop pedagogy, social rehabilitation, employment

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	ELÄMYSPEDAGOGIIKKA TYÖPAJATYÖSKENTELYSSÄ .....	7
2.1	Sosiaalityön näkökulmia työllistämiseen.....	7
2.2	Sosiaalinen kuntoutus .....	9
2.2.1	Luontomenetelmät.....	11
2.2.2	Luonnon merkitys sosiaalisessa kuntoutuksessa.....	12
2.3	Sosiaalipedagogiikka .....	14
2.3.1	Elämyspedagogiikka .....	15
2.3.2	Työpajapedagogiikka .....	17
3	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTUS.....	20
3.1	Lähtökohdat ja tarkoitus .....	20
3.2	Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etappi ry .....	20
3.3	Tutkimustehtävä ja -kysymykset .....	21
3.4	Aineistonkeruumenetelmät .....	21
3.4.1	Teemahaastattelu.....	22
3.4.2	Osallistuva havainnointi.....	24
3.5	Tutkimusaineiston analyysi .....	25
3.6	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	26
4	TUTKIMUSTULOKSET .....	30
4.1	Luonnon mielekkyys ja merkitys.....	30
4.2	Hyvinvointivaikutukset.....	33
4.3	Työllistyminen .....	36
5	POHDINTA JA YHTEENVETO TULOKSISTA.....	39
	LÄHTEET.....	42
	LIITTEET .....	44
	Liite 1. Teemahaastattelun kysymykset .....	44
	Liite 2. Suostumus havainnointiin.....	45
	Liite 3. Suostumus haastatteluun .....	46

## 1 JOHDANTO

Luonnon elvyttävistä vaikutuksista on olemassa paljon sekä kokemus- että teoretietoa. Työssä kuntoutuksen parissa voisi kuitenkin hyödyntää enemmän tietoa luonnon vaikutuksista ihmiseen. Kuntoutuksen piirissä oleva ihminen joutuu usein kaventamaan mahdollisuuksiaan ylläpitää omaa hyvinvointiaan ja näin ollen arkirutiineista luopuminen, stressi vaikean elämäntilanteen vuoksi ja erityisesti autonomian menettäminen johtavat hyvinvoinnin horjumiseen. Useat tutkimukset vahvistavat, että ihmiset, jotka kokevat terveydentilansa heikoksi, ovat niitä, jotka hyötyisivät luontoympäristön hyvinvointivaikutuksista kaikista eniten. (Salovuori 2014, 7.)

Tämä opinnäytetyö sai alkunsa mielenkiinnosta tutkia luontomenetelmiä osana asiakastyötä. Aloitin opintojeni viimeisen työharjoittelun Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etappi ry:n Luontopolkua eteenpäin -työpajalla ja hyödynsin tilaisuuden kirjoittaa opinnäytetyötä osana työharjoittelua. Työharjoittelujakso kesti yhteensä 15 viikkoa, josta osan suoritin kirjoittamalla opinnäytetyötä, jonka aiheesta yhdessä työelämätahon kanssa sovimme. Pääsin tutustumaan Luontopolkua eteenpäin -työpajan arkeen ja kokemaan itse, miten luontomenetelmiä käytännössä toteutetaan. Olin mukana retkipäivinä jakamassa luontokokemuksen asiakkaiden kanssa.

Kiinnostukseni aiheeseen syveni lukiessani teoriaa ennen työharjoittelua. Tulin siihen lopputulokseen, että haluan ehdottomasti tuoda esiin asiakkaiden kokemuksen teorian rinnalle ja päätin toteuttaa tutkimukseni laadullisena. Asiakkaat ovat tehtävässä työssä pääosassa, joten mielestäni heidän näkökulmansa ja kokemuksensa on syytä huomioida erityisesti. Opinnäytetyön aiheen valinta onnistui hyvin, sillä se on ollut läpi opinnäytetyöprosessin mielenkiintoinen ja syventänyt näkemystäni siitä, että haluan tulevaisuudessa hyödyntää luontomenetelmiä ja toiminnallisuutta osana omaa työtäni.

Opinnäytetyöni on toteutettu pääosin vuoden 2015 alussa. Vuoden 2014 lopulla keräsin teoriapohjaa opinnäytetyölle, mutta työharjoittelun alettua tammikuussa 2015 pääsin aloittamaan työn kunnolla. Itse hankkimani aineiston eli teemahaastattelut ja osallistuvan havainnoinnin keräsin tammi- ja huhtikuun välisenä aikana ja Luontopolkua eteenpäin -työpajalta saamani työpajan käyneiden asiakkaiden palautteet kävin läpi samana ajanjaksona.

Tässä raportissa käyn läpi teoriaa opinnäytetyöni kannalta keskeisimmistä käsitteistä kuten työllistyminen, sosiaalinen kuntoutuminen ja työpajatoiminta. Sen lisäksi kuvaan toteuttamaani tutkimusta luontoympäristön merkityksestä työpajatyöskentelyssä ja kerron menetelmistä, joita olen käyttänyt. Lopuksi pohdin, millaisia vastauksia olen asettamiini tutkimustehtäviin saanut. Miten asiakkaat kokevat luonnon vaikuttaneen omaan jaksamiseensa ja onko siitä ollut hyötyä kuntoutumisprosessissa?

## 2 ELÄMYSPEDAGOGIIKKA TYÖPAJATYÖSKENTELYSSÄ

### 2.1 Sosiaalityön näkökulmia työllistämiseen

Työttömyys on yhteiskunnallinen ongelma, joka aiheuttaa epäkohtia ja kustannuksia. Työttömälle itselleen epäkohdat tarkoittavat tulonmenetyksiä ja elämänlaadun mahdollista heikentymistä. Julkinen sektori kärsii työttömyydestä menetettyinä verotuloina ja työttömyyden hoidosta aiheutuvina kustannuksina. Työttömyyden voidaan ajatella myös tarkoittavan tuotannollisten voimavarojen vajaakäyttöä ja jopa tuhlausta. (Pärnänen & Okkonen 2009, 183.) Keskityn tutkimuksessani siihen, millaisia vaikutuksia työttömyydellä on työttömään itseensä ja millaisia näkökulmia työttömien työllistämiseen on työttömien kannalta.

Teollistuminen, kaupungistuminen ja talouden rakennemuutokset ovat olennaisia lähtökohtia työttömyyden syntyyn. Kun yhteys maataloudesta saatuun elantoon katkesi, ihmiset olivat kokonaan palkkatyön varassa. Se merkitsi sitä, että ihmiset joutuivat alttiiksi teollisuuden ja palveluiden suhdannevaihteluille ja näin ollen myös työttömyydelle. 1990-luvulla sosiaalityössä on korostunut köyhien aktivoiminen yhteiskunnassa selviytyviksi kansalaisiksi, eikä tarkoituksena ole vain pelastaa pahimmalta köyhyydeltä. Sosiaalityön tehtävä on yhdistetty yhteiskunnallisen syrjäytymisen ehkäisemiseen ja osallisuuden lisäämiseen. Käytännössä painopiste siirtyy ongelmiin puuttumisesta niiden ehkäisyyn. (Pärnänen & Okkonen 2009, 183; Raunio 2004, 219.)

Raija Julkusen (2001, 170) mukaan Suomessa työetiikka on tärkeä arvo, ja työhön kiinnittyminen on keskeistä yhteiskuntaan integroitumisen kannalta. Koska yhteiskunta on työkeskeinen, on muita integroitumisen tapoja vähän. Suomalaiseen yhteiskuntaan sopii työnteon avulla yhteiskuntaan integroiminen. Työn puutetta pidetään keskeisenä syrjäytymisperusteena. Sosiaalityön näkökulmasta on tärkeää kiinnittää huomiota myös niihin ongelmiin, joita työstä syrjäytyminen saa aikaan ihmisen hyvinvoinnille ja selviytymiselle. Vaikka ensisijaisesti työstä syrjäytyessä kiinnitetään huomiota taloudelliseen toimeentuloon, on myös syytä ottaa huomioon ongelmat, jotka vaikuttavat hyvinvointiin. Syrjäytyminen koskettaa nyky-yhteiskunnassa yhä useampaa henkilöä tai ryhmää. Syrjäytyminen ei ole enää vain marginaalisten ryhmien ongelma, eikä syrjäytymistä voida enää samalla tavalla erotella niin kutsuttujen normaalien ihmisten arjesta. Valtaväestö

on tarvinnut syrjäytyneiden ryhmiä, jotta voisivat määritellä identiteettiään ja rakentaa omaa todellisuuttaan. Syrjäytymisen uhka koskettaa yhä useampia ihmisiä. (Raunio. 2004, 222; Hoikkala & Sell 2007, 92.)

Kouluttamattomien nuorten asema on heikentynyt entisestään. Heikoiten koulutetuilla on suurin riski pitkäaikais- ja toistuvaistyöttömyyteen. Nuorisotyöttömyys onkin alettu nähdä pikemmin koulutuksellisenä ongelmana kuin työmarkkinaongelmana. Yhteiskunnallinen osallisuus rakentuu vahvasti työn kautta, minkä vuoksi osa kouluttamattomista ja työttömistä nuorista on vaarassa jäädä marginaaliin jo varhaisessa vaiheessa. Stakesin selvityksen mukaan suuri osa pitkäaikaistyöttömistä ja nuorista on kokenut heihin kohdistetut aktivointitoimenpiteet myönteisinä. Ne ovat edistäneet omatoimista työnhakua, työllistymistä ja pääsyä toimenpiteisiin, jotka tukevat työllistymistä. Aktivointitoimenpiteiden seurauksena työttömien toimeentulo on kohentunut ja riippuvuus sosiaaliturvasta on vähentynyt. Selvityksessä mukana olleista puolet oli puolen vuoden jälkeen mukana työelämässä tai erilaisissa työllistämistä edistävässä toimenpiteissä. Suurin osa mukana olleista koki aktivointisuunnitelman mieleiseksi, vaikkei työllistyminen onnistunutkaan. (Hoikkala & Sell 2007, 431; Raunio. 2004, 226.)

Työttömien aktivoinnissa on varjopuolensa: työttömillä on oikeus työttömien toimeentuloturvaan, mutta heitä veloitetaan toimeentuloturvan saamisen ehtona osallistumaan työllistymistä edistäviin toimenpiteisiin. Vaikka työllistymistä edistäviin toimenpiteisiin osallistuminen on ihmisille oikeus, voi sen nähdä myös niin, että toimeentuloturvan saaja on siihen veloitettu tuen pienentämisen tai lakkauttamisen uhalla. Tässä voidaan nähdä merkkejä vastavuoroisen vastuullisuuden etiikasta, mikä tarkoittaa sitä, että vain velvollisuuksia toteuttamalla voi saada oikeuksia. Työttömien aktivoiminen voidaan nähdä niin, että työttömyysturva on kytketty kuriin ja velvoitteisiin. Tämän vastapainoksi aktivointitoimenpiteiden voidaan todeta olevan toimenpiteiden kohteina olevien ihmisten eduksi. Niiden tarkoituksena on pitää yllä tai parantaa henkilön pätevyyttä ja kykyjä, mikä parantaa mahdollisuuksia työmarkkinoilla. (Raunio 2004, 223–224.)

Kun tarkastellaan työmarkkinoita ikäryhmittäin, kiinnittyy huomio helposti siihen, että nuorilla 15–24-vuotiailla työttömyysprosentti on suuri (25,5 % vuonna 2015). Nuorten työttömyydessä on paljon kausivaihteluita, joten luvut saattavat vaikuttaa synkiltä. Tämän vuoksi onkin järkevää tarkastella lukuja pitkällä aikavälillä, jotta todellinen tilanne olisi mahdollisimman todenmukainen. Nuorisotyöttömyyden nousu johtuu siitä, että



rekrytointien väheneminen kohdistuu erityisesti nuoriin, joilla on keskimääräistä vähemmän koulutusta ja työkokemusta. Irtisanomistilanteissa on mahdollista, että nuoret ovat heikommassa asemassa kuin kokeneemmat työntekijät. On kuitenkin hyvä muistaa, että nuoret siirtyvät joustavasti työmarkkinoille ja sieltä pois sen mukaan, miten töitä on tarjolla. Laskusuhdanteiden aikana moni keskittyy opiskeluun täysipäiväisesti eikä yritä hakeutua työmarkkinoille. (Pärnänen & Okkonen 2009, 190–191; Tilastokeskus 2015.)

Kun puhutaan nuorisotyöttömyydestä, tulee muistaa, että 15–24-vuotiailla elämäntilanne koulutus ja työkokemus vaihtelee paljon. Osa ikäryhmään kuuluvista on vielä koulu-laisia, joiden työnhaku tarkoittaa lyhytaikaisia kesätöitä. Osa on nuoria aikuisia, jotka ovat jo valmistuneet ammattiin ja siirtymässä työelämään. Opiskelijoilla on merkittävä rooli suomalaisessa työelämässä, joten heitä ei voi työttömyyden tarkastelussa sivuuttaa. (Pärnänen & Okkonen 2009, 191–193.)

Mielestäni on kuitenkin syytä pohtia sitä, onko nuorisotyöttömyys merkki siitä, että syrjäytymisprosessit alkavat jo varhain. Opiskelijat tuovat oman lisänsä työttömyystilastoon, mutta työelämän ulkopuolelle jää silti liikaa nuoria, jotka eivät ole kiinnittyneenä sosiaalisen integraation kannalta keskeisiin väyliin yhteiskunnassa, kuten koulutukseen tai työhön. Nuorisotyöttömyyslukuihin tulee mielestäni suhtautua vakavasti ja pysäyttää syrjäytyminen mahdollisimman varhain. Aktivoinnista saattaa tulla sitä haastavampaa, mitä pidempään ihminen on poissa työmarkkinoilta.

## **2.2 Sosiaalinen kuntoutus**

Luontopolkua eteenpäin -työpajasta ei voida puhua pelkästään kuntouttavana työtoimintana, vaan toiminta on ennemminkin työhön kuntouttavaa. Työpajan asiakkaat voivat olla kuntouttavassa työtoiminnassa, palkkatuella tai työkokeilussa. Haluan silti liittää tutkimukseeni sosiaalisen kuntoutuksen näkökulman, sillä sosiaalinen kuntoutus käsitteenä kätkee alleen paljon sellaista, mikä ei ole suoraan liitettävissä kuntouttavaan työtoimintaan.

Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sitä, että syrjäytyneitä tai syrjäytymisvaarassa olevia henkilöitä palautetaan yhteiskunnalliseen osallisuuteen. Syrjäytyneen toiminnallista kykyä ja vuorovaikutuksellisia edellytyksiä vahvistetaan sosiaalisen kuntoutuksen avulla. Sosiaalinen kuntoutus käsittää monenlaista toimimista, joka edistää ihmisen toi-

mintamahdollisuuksia yhteiskunnassa. Sosiaalinen kuntoutus on arvioiden mukaan tänä vuonna (2015) saamassa ensimmäistä kertaa lainmukaisen määritelmän. Sen odotetaan selkiyttävän sosiaalisen kuntoutuksen asemaa kuntoutuskokonaisuuden osana. Lakiehdotuksessa halutaan, että sosiaalinen kuntoutus vastaisi ihmisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi järjestetystä toiminnasta. Sosiaalisella kuntoutuksella halutaan myös lakiehdotuksen apua syrjäytymisen torjumiseen, lähisuhde- ja perheväkivaltaan sekä äkillisiin kriisitilanteisiin. (Kuntoutusportti 2013.)

1940- ja 1950-luvuilla Suomessa kuntoutus tarkoitti lähinnä sodassa tai tapaturmissa aiheutuneiden vaurioiden korjaamista. Ajan saatossa kuntoutus käsitteenä on kehittynyt, ja nykyään kuntoutus on toimintamuotona monipuolisempi. Kuntoutus 2010-luvun Suomessa pyrkii ehkäisemään ja kompensoimaan ongelmia, jotka liittyvät paitsi sairauksiin ja vammoihin, myös sosiaaliseen syrjäytymiseen. Yleisesti kuntoutus pyrkii tukemaan ihmisten voimavaroja, selviytymistä ja hyvinvointia sekä arkielämässä että elämän eri vaiheissa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8.)

Kuntoutumista ajatellaan usein prosessina. Kuntoutusprosessi etenee suunnitteluvaiheesta kohti päämäärää. Tärkeitä asioita kuntoutusprosessille voivat olla esimerkiksi oman tilanteen uudelleen määrittely, motivaatiolähteiden ja voimavarojen etsiminen, uusiin elämänprojekteihin sitoutuminen, oman identiteetin uudelleen rakentaminen tai uusien selviytymiskeinojen oppiminen. Prosessin alussa on tärkeää huomioida asiakkaan tilanne ja saada hänelle tunne siitä, että päämäärien saavuttaminen on mahdollista. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 190–193.)

Kuntoutuksella yleisenä käsitteenä tarkoitetaan toimintaa, jonka pyrkimyksenä on parantaa ihmisen toimintakykyä ja sosiaalista selviytymistä. Sen tarkoituksena on edistää työkykyä ja turvata työuran jatkuvuutta. Kuntoutuksella halutaan parantaa toimintakykyä arkielämässä ja lisätä voimavaroja sekä vahvistaa osallisuutta. Kuntoutuminen vaatii toimintaedellytysten muuttamista ja sitä, että kuntoutuja oppii uudenlaisia selviytymiskeinoja sekä tilanteeseen sopeutumista. Kun kyse on muutostilanteesta, ihminen joutuu ponnistelemaan sekä usein ylittämään itsensä ja omat rajansa. Näissä tilanteissa ihminen toimii sen mukaan, mikä hänelle on sillä hetkellä mahdollista niissä olosuhteissa. Kun tilanne muuttuu ja siihen tulee yrittää sopeutua, eivät välttämättä omat selviytymiskeinot riitä. Silloin tarpeen on tuki, jotta voi löytää rakentavia selviytymiskeinoja ja voimavaroja. (Kettunen ym. 2009, 64–65; Järvikoski & Härkäpää 2011, 8–14.)

Ihmisen psykososiaaliseen toimintakykyyn liittyy vahvasti kyky tulla toimeen tavanomaiseen yhteisöelämään liittyvissä tilanteissa. Siihen sisältyvät muun muassa arjesta ja huolenpitotehtävistä selviytyminen sekä vuorovaikutus ja kyky solmia sosiaalisia suhteita. Psykososiaalisesti toimintakykyinen ihminen kykenee toimimaan omassa elin- ja toimintaympäristössään. Sosiaalisella kuntoutuksella pyritään siihen, että ihminen olisi psykososiaalisesti toimintakykyinen. (Kettunen ym. 2009, 47.)

### **2.2.1 Luontomenetelmät**

Kirsi Salonen (2010, 76) määrittelee luontomenetelmän näin: ”Luontomenetelmä on interventio, jossa luontoympäristö tai luontoelementti jossain muodossaan tuodaan tietoisesti ja tavoitteellisesti mukaan kuntoutus-, terapia-, hoito- tai ohjausprosessiin. Käytännössä tämä tarkoittaa, että terapia tai hoito tapahtuu luontoympäristössä, tai siinä käytetään mukana luontoelementtejä (esimerkiksi kasveja, luontokuvia, luontoääniä tai eläimiä).”

Luontomenetelmien kannalta on tärkeää, että luontokokemuksen avulla voidaan saavuttaa myönteisen olemisen kokemus. Myönteisen olemisen kokemuksen voi saavuttaa, kun turvallisuus, jatkuvuus, kokemuksellisuus ja hyväksyntä ovat mukana kokemuksessa. Ympäristö tai olosuhde voi saada aikaan myönteisen olemisen kokemuksen tai se voi ylläpitää kokemusta. Parhaimmillaan luontomenetelmien avulla elämä tuntuu helpommalta hyväksyä. Kokemus siitä, että saa olla juuri sellainen kuin on, voidaan saavuttaa luontomenetelmien avulla. Kokemus ei rajoitu pelkkään tunteeseen, vaan voi olla myös fyysinen. (Salonen 2010, 54.)

Mahdollisimman metsämäinen ympäristö on erinomainen luontomenetelmien näkökulmasta. On hyvä, jos maisemassa on monenikäisiä kasveja ja puita, suojaa ja tilaa olla. Luonnon äänet ovat positiivinen lisä tällaiselle ympäristölle, ja tekniset äänet ovat jääneet minimiin. On syytä kiinnittää myös huomio siihen, etteivät matkapuhelimet ole häiriötekijöitä. Erityistä huomiota vaativat myös turvallisuusohjeet ja -säännöt. Kun siirrytään sisätiloista ulkotiloihin, vaaditaan tarkempaa analyysia turvallisuustekijöistä. Eksymistä tulee välttää, joten on hyvä sopia etukäteen alue, jossa liikkuminen tapahtuu. Osallistujien lukumäärän tulee myös olla tiedossa, jotta pystytään selvittämään ovatko kaikki oikeassa paikassa. (Salonen 2010, 85.)

Luontomenetelmiä käytetään, jotta intervention terapeuttiset, kuntouttavat tai ohjaukselliset tavoitteet helpottuisivat, vahvistuisivat tai nopeutuisivat. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi psyykkisen häiriön helpottumista tai jopa paranemista, kriisin helpottumista, kuntoutumista, pelon ja ahdistuksen vähenemistä, luottamuksen lisääntymistä terapiasa, minäkuvan selkiytymistä ja myönteisyyden lisääntymistä yleisellä tasolla. Luontomenetelmien tavoitteena on rauhoittuminen, ajan kulun hidastuminen, leppoistuminen ja rentoutuminen. Luontomenetelmien käyttäjät suhtautuvat kriittisesti tehokkuuden arvoihin. (Salonen 2010, 76–77.)

Luontomenetelminä voidaan käyttää myös esimerkiksi puutarhaterapiaa, jossa kasvien kasvun seuraamiseen ja niiden hoitamiseen ajatellaan liittyvän sekä fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisia hyötyjä. Puutarhaterapian ajatellaan vähentävän jännittyneisyyttä, pelkoa ja aggressiivisuutta. Eläinavusteisessa terapiassa uskotaan eläimen hoitamisen tai esimerkiksi pelkän silittelyn tuottavan mielihyvää. Erityisesti ratsastusterapia on suosittua, ja siinä iso ja fyysisesti vahva eläin toimii rauhoittumisen lisäksi peilinä ja harjoitusapuna vuorovaikutustilanteessa. (Salonen 2010, 80–81.)

### **2.2.2 Luonnon merkitys sosiaalisessa kuntoutuksessa**

Yritettäessä määritellä mitä sana luonto tarkoittaa, voidaan todeta luonnon olevan oikeastaan kaikkialla. Luonto-sanana määrittely on hankalaa ja näkemykset vaihtelevat. Tässä tutkimuksessa keskityn kuitenkin siihen luontoon, joka on ulkona. Luontopolkua eteenpäin -työpajalla keskeinen luontoympäristö on metsä. Salonen (2005, 22) kirjoittaa, että ekopsykologisen näkemyksen mukaan ihminen ja luonto kuuluvat yhteen. Ekopsykologiassa ollaan huolestuneita siitä, että ihminen ja luonto ovat liian irrallaan toisistaan. Tavoitteena onkin palauttaa ihmisen ja luonnon yhteys psyykkisenä kokemuksena.

Luontoympäristöä on käytetty kuntoutustyön tukena jo pitkään: Vuosikymmeniä sitten esimerkiksi psykiatriset sairaalat sijoitettiin maaseutuympäristöön, jotta tuberkuloosipotilaat pääsivät hengittämään raitista ilmaa. Kun tieteellinen näyttö puuttui, hoitohenkilökunnalla oli hiljaista tietoa luonnon parantavasta voimasta. Medikalisoitumisen myötä luontoympäristön käyttö hoito- ja kuntoutustyössä väistyi hiljalleen ja luontoympäristöstä voimaantuminen jäi niiden etuoikeudeksi, jotka eivät olleet hoitojen piirissä. Luontoympäristössä olemisella ja siellä toimimisella on todettu olevan paljon positiivii-

sia vaikutuksia hyvinvointiin. Sitä voidaan selittää mm. biofilia-teorialla, jonka mukaan ihmislajilla on yhteinen muistiperintö. Sen mukaan nuotiotulet, vesi elementtinä, suojaisat leiripaikat ja avarat maisemat ovat muistiperinnössä merkkejä turvasta, ravinnon saannin turvaamisesta ja mahdollisuudesta lepoon sekä mielekkääseen yhdessä olemiseen. (Salovuori 2014, 8, 79.)

Luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen on herännyt mielenkiinto uudelleen, kun asiaa on tutkittu enemmän. On muun muassa tutkittu, että pelkkä ikkunamaisema vaikutti sappikivipotilaiden toipumiseen merkittävästi verrattaessa potilaisiin, jotka eivät edes nähneet luontoon. Luontotoiminnan hyvinvointivaikutuksista on nykyään olemassa vahvaa näyttöä ja sitä on lähestytty monien eri tieteiden näkökulmasta. Luontokokemukset voivat olla hyvinkin erilaisia. Luontokokemukseen liittyvä psyykkinen kokemus voi olla parhaimmillaan elvyttävä ja terapeutinen. Elvyttävyys tarkoittaa psyykkisen hyvinvoinnin ja terveyden vahvistamista sekä mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisyä. Elvyttävä vaikutus vahvistaa, selkeyttää, virkistää, rauhoittaa ja rentouttaa. Terapeuttiset vaikutukset ovat kokemukseen pohjautuvia. Silloin psyykkinen ongelma tai taakka lieventyy tai paranee kokonaan. (Salonen 2010, 60–61; Salovuori 2014, 8.)

Luontoympäristö alentaa stressiä hyvin tehokkaasti. Se auttaa rauhoittumaan ja keskittymään. Se tarjoaa usein kaivattuja hetkiä olla omassa rauhassa, rentoutua ja kerätä voimavaroja. Siellä voi parantaa vastustuskykyä ja fyysistä kuntoa. Toiminnallisuus ja kokemuksellisuus vahvistavat itseluottamusta ja saavat passiivisemmatkin asiakkaat aktivoitumaan. Aistikokemuksilla on vahva merkitys, sillä ne voivat palauttaa mieleen tärkeitä muistoja. Omia elämänskysymyksiä on helpompi pohtia luonnossa, kun mieli ja keho ovat rauhoittuneempia ja rentoutuneempia kuin kaupunkiympäristössä. Myös arjessa on helppo havaita, että luontoympäristössä ihmiset ovat paremmalla tuulella. Luontoympäristö vaikuttaa myönteisesti kokonaismielialaan, sillä se lisää positiivisia ja vähentää negatiivisia tunteita. Luontoympäristössä oleskellut ihminen tunnistaa myös herkemmin muissa ihmisissä myönteisiä ominaisuuksia. Raitis ilma vaikuttaa myös fyysisesti, ja tuottaa esimerkiksi terveellistä väsymystä, joka on monelle positiivinen kokemus. (Salovuori 2014, 8–9, 79.)

On syytä muistaa, että luontoympäristöön liittyvä kokemus voi olla myös kielteinen. Se voi liittyä esimerkiksi saastumiseen, luontoympäristön pilaantumiseen, luontomielipaiden kadottamiseen tai ilmastonmuutokseen liittyviin ongelmiin. Negatiivinen kokemus

voi olla hyvin henkilökohtainen ja paikallinen, vaikka ilmiöt olisivatkin laajoja ja globaaleja. Uhka voi olla hyvinkin yhteiskunnallinen, mutta se voi liittyä omakohtaiseen havaintoon ja muuttua näin ollen henkilökohtaiseksi. Kielteisen luontokokemuksen merkitystä ei ole syytä vähätellä, sillä se saattaa vaikuttaa kielteisesti jaksamiseen tai pahimmillaan mielenterveyteen. Kokemusta kutsutaan henkilökohtaiseksi ympäristökriisiksi. (Salonen 2010, 112.)

Luontoympäristön elvyttävät ja myönteiset vaikutukset sekä fyysiseen että psyykkiseen terveydentilaan ovat usein nopeita ja tiedostamattomia. Emme välttämättä huomaa kehossamme ja mielessämme tapahtuvia myönteisiä asioita ollessamme luonnossa tai nähdessämme luontokuvan. Tiedostettu kokemus voi samaan aikaan olla neutraali tai jopa kielteinen, esimerkkinä tympääntymisen tai kiireen kokemus. On mahdollista, että teemme päätelmiä kielteisen, tiedostetun havainnon mukaan. Saatamme esimerkiksi lähteä pois luonnosta, mikä tarkoittaa sitä, että valitsemme kehon ja mielen hyvinvoinnin vastaisen toiminnan. (Salonen 2010, 43.)

### **2.3 Sosiaalipedagogiikka**

Pedagogiikka voidaan ajatella synonyymina kasvatustieteen käsitteelle. Pedagogiikka on kasvatustieteellinen näkökulma, jonka tavoitteena on motivoida yksilöä kasvamiseen ja kehittymiseen. Terminä pedagogiikkaa voidaan käyttää kuvaamaan jotain ajatus- tai toimintasuuntaa. Sosiaalipedagogiikasta ei ole yhdenmukaista, kaikkien hyväksymää tulkintaa. Ala onkin kehittyvä, sillä alan toimijoilla on halu jäsentää ajatteluaan ja käsitystään sosiaalipedagogiikan luonteesta. Sosiaalipedagogiikkaan liittyvät tulkinnat ovat usein yhteydessä erilaisiin yhteiskunta- ja ihmiskäsityksiin, moraalioppeihin tai esimerkiksi tieteenteoreettisiin suuntauksiin. (Rautiainen 2010; Hämäläinen 1999, 12.)

Sosiaalipedagogiikka on muuttuvaa, ja pyrkii ylittämään rajoja koulutuksen, kulttuurityön ja sosiaalisen työn näkökulmien välillä. Kasvun ja kasvatuksen kysymykset kiinnitetään arjen elämismaailmaan ja kokonaisvaltaiseen toiminnallisuuteen sekä aktiivisuuteen. Sosiaalipedagogiikan avulla voidaan myös mahdollisesti tunnistaa uudenlaisia syrjäytymisen muotoja, jotka muuttuvat yhteiskunnan muuttuessa. Sosiaalipedagogisessa ammatillisessa toiminnassa tärkeitä käsitteitä ovat arkilähtöisyys, sosiaalinen diagnoosi, yhteisöllisyys, osallisuus sekä dialogisuus. Keskeistä työntekijälle on ymmärtää asiakkaan arkea ja kokemusmaailmaa sekä tehdä se myös asiakkaalle ymmärrettäväksi.

Arkisuuntautunut sosiaalipedagogiikka korostaa näkökulmia toivon löytämiseen. Tärkeää on, että asiakas pystyy tiedostamaan muutoksen mahdollisuudet omassa arjessaan. (Ranne ym. 2005, 16; Hoikkala & Sell 2007, 91.)

Sosiaalipedagogiikassa työntekijä ei tee ensisijaisesti lääketieteellistä tai kehityopsykologista diagnoosia asiakkaastaan alkaessaan tämän kanssa vuorovaikutukseen, vaan diagnoosi on sosiaalinen. Se tarkoittaa asiakkaan sosiaalisen ympäristön havainnointia ja huomioon ottamista ennen interventiota asiakkaan elämään. Tärkeää sosiaalipedagogiikassa on nähdä, ettei asiakas ole toimenpiteiden kohde vaan subjekti, joka toimii oman elämänsä keskipisteenä. Sosiaalipedagogiikka voidaan nähdä strategiana, jonka tavoitteena on tukea yhteiskunnan integraatiota. Sosiaalipedagogiikan avulla pyritään vaikuttamaan marginaalisiin ja syrjäytymisuhan alla oleviin yksittäisiin henkilöihin ja ryhmiin. Sosiaalipedagogiikka mukautuu sen mukaan, millaisia sosiaalisia, kulttuurisia tai pedagogisia ongelmia yhteiskunnassa ilmenee. Sosiaali- ja elämyspedagogiikalla on yhteneväisiä kasvatuskäsityksiä, joilla voidaan vaikuttaa syrjäytymisen ehkäisyyn. (Ranne ym. 2005, 16–17; Karppinen & Latomaa 2007, 161.)

### **2.3.1 Elämyspedagogiikka**

Työelämätahon kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen päädyin käyttämään tutkimuksessani käsitettä elämyspedagogiikka, vaikka käsitteiden viidakko on laaja ja voisin puhua myös seikkailukasvatuksesta tai uudeksi ilmiöksi nousseesta green caresta. Luontopolkua eteenpäin -työpajan toiminnassa on vivahdus näitä kaikkia ja eniten siitä käytetään käsitettä seikkailukasvatus. Seikkailukasvatus on toimintaa, joka hyödyntää seikkailua, on tavoitteellista ja ohjattua ja sen tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltainen kehittyminen (Seikkailukasvatus.fi).

Elämyspedagogiikalla tarkoitetaan ihmisen kasvun ja oppimisen mahdollistamista. Tarkoituksena on saada aikaan sellaisia elämyksiä, jotka koskettavat ihmistä kokonaisvaltaisesti. Elämyspedagogiikassa tärkeää on käsitys siitä, että jokaisessa jotain hyvää. Hyvää kehittämällä saadaan aikaan henkistä kasvua. Keskeinen oppimisympäristö elämyspedagogiikassa on luonto, mutta elämyksiä voidaan hakea myös taiteeseen tai draamaan liittyvistä elementeistä. Elämyspedagogiikka pohjaa yksilön elämäntilanteeseen, rohkaisee kokemiseen ja tukee asennoitumista siihen, että ihminen haluaa viedä elämänsä

suuntaan, jonka tunnistaa itselleen tärkeäksi. (Outwardbound; Karppinen & Latomaa 2007, 61.)

Elämyspedagogiikan tavoitteena on luoda ympäristöjä, jotka ovat turvallisia ja virikkeellisiä. Se antaa mahdollisuuden kokea merkityksellisiä asioita ja oppia uutta sekä itsestä että ympärillä olevasta ryhmästä. Elämyspedagogiikan tavoite on tukea yksilöä, jotta hän voisi saavuttaa oman elämänsä subjektiivuuden ja arvokkuuden. Elämyspedagogiikalla pyritään tukemaan kasvuprosesseja ja sen kautta voidaan vahvistaa tunnetta subjektiivuudesta. Kasvuprosessien kannalta tärkeää on vuorovaikutus, yhdessä oppiminen ja reflektointi. Elämyspedagogiikan avulla pyritään löytämään omia voimavaroja ja tunnistamaan niitä. (Rautiainen. 2010.)

Elämyspedagogiikassa pyritään luomaan haasteita, jotka kohtaamalla ja voittamalla on mahdollisuus oppia ja kehittyä. Kokemuksellisuus ja kokonaisvaltaisuus ovat mukana elämyspedagogisessa toiminnassa jatkuvasti. Elämyspedagogisessa ajattelussa ihminen on kokonaisuus, jolla on perusolemus. Tähän perusolemukseen kuuluu kokonaisvaltainen suhde todellisuuteen. (Outwardbound.)

Elämyspedagogiikassa keskeistä on ajattelutapa, jossa jokaisella on oikeus tehdä omaa elämää koskevia päätöksiä. Kun ryhmä saa tilaa asettaa omat tavoitteensa, kasvaa myös motivaatio. Tällä pyritään kasvattamaan ja vahvistamaan sisäistä motivaatiota. Ryhmä on tärkeä elementti elämyspedagogiikassa, ja sen toiminnassa on tärkeää, että jokainen voi rohkeuden lisääntyessä antaa siihen jotain itsestään ja ryhmän osaamista on mahdollista hyödyntää. Tärkeä viesti on, että jokaista ryhmän jäsentä tarvitaan ja kaikilla on oma tehtävänsä ryhmässä. Kaikilla on mahdollisuus sekä ottaa että antaa vastuuta. Nämä kaikki ryhmätoiminnot ovat hyvää harjoitusta arkielämän tilanteita ajatellen. (Rautiainen 2010.)

Elämyspedagogiikkaan sisältyy paljon toimintaa, jolla pyritään luomaan virikkeellisiä ympäristöjä, jotta mahdolliset kasvuprosessit voivat tapahtua ja niitä olisi mahdollista prosessoida. On tärkeää, että toiminta on tavoitteellista, ja siitä opittuja asioita voi hyödyntää myös arjen toiminnoissa. Onnistumiskokemusten rinnalla on tärkeää myös se, millainen vahvuus ryhmällä tai yksilöllä on ottaa epäonnistuminen vastaan ja myöntää heikkoutensa. Tärkeää elämyspedagogiikassa on kunnioittava kohtaaminen. Osana vuorovaikutusta se luo toimintaan turvallisuutta, luottamusta ja ihmisten välistä avoimuutta.



Sen avulla voidaan parantaa suvaitsevaisuutta arjessa ja se kannustaa ajatteluun, jossa itsensä hyväksyminen juuri tällaisena on tärkeää. Kun hyväksyy omat heikkoudet ja vahvuudet, on vahvempi hyväksymään myös muut. (Rautiainen 2010.)

Ohjaajan rooli elämyspedagogiikassa on moninainen: ohjaajan on tärkeää saada ryhmä toimimaan omatoimisesti, milloin hän tekee itsensä osittain tarpeettomaksi. Tätä kutsutaan väistyväksi ohjaajuudeksi. Ohjaajan tulee sisäistää, ettei toiminnassa ole yhtä oikeaa tapaa toimia, vaan ryhmän tekemät valinnat ovat tilanteeseen oikeita. Ohjaajan tulee antaa ryhmälle tilaa kasvaa sekä kokea ja oppia siitä, mitä se tekee. Ohjaajalla tulee olla riittävät turvallisuustaidot, johon sisältyy turvallisuussuunnittelu ja riskien analysointi. Niiden ja kokemuseräisen harkinnan avulla ohjaaja voi minimoida toiminnan epäonnistumisen, vaikkei siltäkään aina voida välttyä. Ohjaajan tulee myös suhteuttaa ryhmän taso siihen, että toiminta on sopivan haasteellista. (Rautiainen 2010; Karppinen & Latomaa 2007, 134.)

Hyvältä ohjaajalta tulee löytyä omakohtaista kokemusta asioista, joita hän ohjaa. Omat kokemukset esimerkiksi vaelluksilta ovat tärkeitä, jotta on helpompaa kohdata asiakkaiden oppimisprosessit ja niihin liittyvät tunteet. Pelkkä aktiviteettien suorittaminen ei kuitenkaan riitä, vaan ohjaajan on kyettävä analysoimaan ja oppimaan omista retkistään, jotta voi hyödyntää saamiaan taitoja ohjaustyössä. Ohjaamisessa erityisen tärkeä elementti on ymmärrys. Asiakkaat liikkuvat uudessa ja oudossa ympäristössä, ja erilaisissa aktiviteeteissa he saavat ongelmia ratkottavaksi. Joskus kuitenkin asiakkaat eivät pysty itsenäisesti ratkaisemaan ongelmia, ja ohjaajan on tällöin tärkeää pystyä löytämään ongelmien perimmäinen syy. Näin hän pystyy helpommin suuntaamaan asiakkaiden keskittymisen oikeisiin asioihin, ja ryhmä pystyy toimimaan mahdollisimman itsenäisesti. (Karppinen & Latomaa 2007, 130–131.)

### **2.3.2 Työpajapedagogiikka**

Suomessa on ollut työpajatoimintaa jo yli 30 vuotta. Aluksi haluttiin yhdistää nuorisotoimintaa ja työvoimahallinnon palveluita uudella tavalla, ja nykyään toiminta on kehittynyt paljon muun muassa alan vahvan ammatillistumisen myötä. Vuonna 2014 Suomessa toimi 260 eri pajaorganisaatioita, ja niihin ohjautuu vuosittain yli 20 000 asiakasta. Vuonna 2013 astui voimaan nuorisotakuu, jonka mukaan jokaiselle alle 25-vuotiaalle nuorelle ja alle 30-vuotiaalle vastavalmistuneelle tarjotaan mahdollisuutta joko työhön,

työkokeiluun, opiskeluun, työpajaan tai kuntoutukseen kolmen kuukauden kuluessa työttömäksi joutumisesta. Työpajat ovat tärkeä osa nuorisotakuuta koulutuksen, kuntoutuksen ja työelämää kohti menemisen näkökulmasta. (Hämäläinen & Palo 2014, 10–13.)

Työpajapedagogiikalle ei ole yleistä määritelmää, joka sopisi kaikille. Tärkeänä määritelmänä työpajapedagogiikalle kuitenkin on seuraava: työpajapedagogiikka on valmennusta, joka tapahtuu joustavissa oppimisympäristöissä, on yksilön edellytysten mukaista, korostaa tekemällä oppimista sekä on suunnitelmallista ja yhteisöllistä. Osaamisen kehittymistä, yksilöllistä kasvua ja osallisuutta pyritään vahvistamaan työpajapedagogiikan avulla. Työpaja on valmennus-, toiminta-, työ- ja oppimisympäristö. Se perustuu valmentamiseen, jossa työtä käytetään välineenä. Työpajatoiminta on yhteisöllistä valmennusta, joka on työvaltaista. Se tukee yksilöllistä kasvua, vahvistaa sosiaalisuutta ja osallisuutta. Valmennus noudattaa pedagogisia ja kasvatuksellisia periaatteita. Työpajatoiminta on joustavaa: se antaa tilaa jokaiselle kasvaa omassa rauhassaan. (Hämäläinen & Palo 2014, 11,24.)

Yhteiskunnallisten muutosten vuoksi nuorten integroituminen yhteiskuntaan, työhön ja esimerkiksi koulutukseen on yhä monimutkaisempaa ja prosessit epävarmempia. Suorat siirtymät peruskoulutuksesta jatkokoulutukseen ja siitä työelämään ovat sirpaloituneet ja polut yhä katkonaisempia. Tulevaisuuden suunnittelu, ammatinvalinta ja koulutukseen kiinnittyminen ovat hankalampia ja kilpailu opiskelu- ja työpaikoista on kovaa. Syrjäytymisongelmat ovat myös selvästi kasvaneet. Nuorten työpajatoiminta sijoittuu usein koulutuksen ja työelämän sekä perusopetuksen ja toisen asteen välille. Sen tarkoituksena on edistää nuorten työssä oppimista, lisätä opiskelu- ja työelämävalmiuksia, auttaa tulevaisuuden suunnittelussa ja ammatinvalintaprosessissa sekä vahvistaa arjen taitoja. Tavoitteena on tarjota sellaisia fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia, ammatillisia ja koulutuksellisia valmiuksia, jotka edistävät työhalua, -kykyä ja -taitoa. (Hoikkala & Sell 2007, 430–433.)

Työpajatoiminnalla toteutetaan varhaisen puuttumisen sekä yhteisöllisyyden periaatteita. Sen menetelmänä on tekemällä oppiminen ja motivoiminen. Pajalaisella itsellään on keskeinen rooli tavoitteidensa asettamisessa ja suunniteltaessa työpajajaksoa. Työpajatoiminnan tavoitteena on parantaa toimintaan osallistuvan valmiuksia kouluttautumiseen, koulutuksen loppuun suorittamiseen tai avoimille työmarkkinoille pääsemiseen. Sen tavoitteena on parantaa elämänhallintataitoja. Työpajatoiminta tarjoaa mahdollisuu-

den tutustua työn tekemiseen sekä omien vahvuuksien löytämiseen. Tärkeää on tukea sekä yksilöä että koko pajayhteisöä. Jotta työpajatoiminnassa voidaan päästä hyviin tuloksiin, on tärkeää kehittää sellaisia työmenetelmiä, joiden avulla on mahdollista saada myönteisiä kokemuksia. Oikeanlainen tuki ja ohjauksellinen työote edistävät kasvamista omaehtoisuuteen, jonka avulla on mahdollista edetä omassa asiassaan. Valmennus on myös kuvaava termi ilmentämään työtä. (Hoikkala & Sell 2007, 433; Opetusministeriö 2006, 2–3.)

Työpajapedagogiikassa tekemällä oppiminen on tärkeää. Työ on väline, joka koostuu tehtävistä, joilla on merkitys. Tekeminen saa asiakkaan tietoiseksi omista vahvuuksistaan ja kyvyistään sekä hänet otetaan huomioon kaikkien ominaisuuksiensa, toiveidensa ja tarpeidensa kanssa kokonaisuutena. Vaikka asiakas otetaan työpajapedagogiikassa huomioon yksilöllisesti, on myös koko työpajan yhteisöllisyys tärkeää. Työpajan asiakkailla tulee olla yhteisiä arvoja ja tavoitteita sekä yhteistä toimintaa tavoitteiden saavuttamiseksi, jotta yhteistyö sujuisi. Asiakkailla tulee olla myös yhdessä laaditut toimintaohjeet ja -periaatteet. Vuorovaikutus ja dialogisuus ovat tärkeässä osassa, jotta asiakkaat saisivat kokemuksen nähdyiksi, kuulluiksi ja ymmärretyiksi tulemisesta. (Hämäläinen & Palo 2014, 24.)

### **3 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTUS**

#### **3.1 Lähtökohdat ja tarkoitus**

Ajatus opinnäytetyön toteuttamisesta heräsi opettajani ehdotuksesta. Olen kiinnostunut asiakastyössä toiminnallisista menetelmistä ja luontoympäristöstä. Oma kiinnostukseni aiheeseen syventyi kuullessani luontolähtöisiin menetelmiin tukeutuvasta työpajasta Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etapilla. Tutkimukselleni oli työpajalla tarve, ja halusin tarttua siihen. Sain mahdollisuuden suorittaa 15 viikon työharjoittelujaksoni Luontopolkua eteenpäin -työpajalla. Tämä mahdollisti sen, että sain tutkimusta tehdesäni olla aktiivisesti työpajan toiminnassa mukana ja sain empiiristä tietoa tutkimukseeni.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuoda esiin Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etappi ry:n Luontopolkua eteenpäin -työpajan käyneiden asiakkaiden kokemuksia luontoympäristön merkityksestä työpajatyöskentelyssä. Tarkoituksena on kartoittaa, onko luontoympäristöllä ollut vaikutusta asiakkaiden sosiaaliseen kuntoutumiseen, hyvinvointiin ja jatkopolun löytymiseen työpajajakson aikana.

#### **3.2 Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etappi ry**

Luontopolkua eteenpäin -työpaja on Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etappi ry:n kolmivuotinen hanke ja työpaja. Sitä rahoittaa Raha-automaattiyhdistys. Työpaja on tarkoitettu alle 29-vuotiaille pirkanmaalaisille työttömille. Työpajajakso kestää noin kolme kuukautta ja sisältää paljon luontoon ja erämatkailuun liittyviä aktiviteetteja ja niiden suunnittelua. Työpajalla on tarkoitus selkiyttää omaa elämäntilannetta ja hahmottaa uravalintoja. (Trety.)

Luontopolkua eteenpäin -työpajajakson aikana tutustutaan muihin Tampereen seudun Työllistämisyhdistys Etapin työpajoihin, liikutaan paljon luonnossa ja seikkaillaan kaupungissa sekä tutustutaan koulutus- ja työllistymismahdollisuuksiin. Asiakkaat löytävät tiensä Luontopolulle monien eri tahojen kautta, esimerkiksi TE-keskuksen, TYPAn tai sosiaalityön ohjaamina. Työpajalle moni löytää myös itsenäisesti ja sinne voi hakea

kuka tahansa 17–29-vuotias työtön. Tavoitteena on kymmenen hengen ryhmä, joka valitaan haastattelujen perusteella. (Vapaa 2014, 14.)

Luontopolkua eteenpäin -työpajalla harjoitellaan sekä sosiaalisia taitoja että ryhmätyötaitoja. Ryhmään pyritään luomaan turvallinen ilmapiiri, jotta olisi luontevaa kohdata uusia asioita ja löytää uusia näkökulmia, voimavaroja omaan arkeen ja jatkosuunnitelmiin. Työpajalla jokainen saa yksilöohjausta tarpeen mukaan. Yksilöohjauksessa asiakas saa ohjaajan kanssa keskustellessaan muun muassa näkökulmia siihen, millaisia mahdollisuuksia olisi lähteä toteuttamaan omia jatkohaaveita Luontopolun jälkeen. Tarkoituksena kuitenkin on, että jokainen luo itse oman jatkosuunnitelmansa, ja ohjaajat ovat tukena. Tein opinnäytetyöprosessini aikana paljon yhteistyötä Luontopolkua eteenpäin -työpajan työntekijöiden kanssa. Projektipäällikkö Niina Rautiainen sekä yksilöohjaaja Taru Vulli antoivat minulle paljon tietoa työpajasta. Sain koko prosessin ajan apua ja ohjausta työelämätaholta, ja olen kiitollinen saamastani tuesta.

### **3.3 Tutkimustehtävä ja -kysymykset**

Tässä tutkimuksessa tarkastelen luontoympäristön merkitystä työpajatyöskentelyssä. Tutkimustehtäviä on kaksi: tutkia luontoympäristön merkitystä sosiaalisen kuntoutuksen ja työllistämisen näkökulmista sekä selvittää asiakkaiden kokemuksia luontoympäristön merkityksestä ja vaikutuksista omaan jaksamiseen.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten asiakkaat kokevat luontoympäristön osana kuntoutumisprosessiaan?
2. Minkälaisia vaikutuksia luonnolla on ollut asiakkaiden hyvinvointiin ja jaksamiseen työpajajakson aikana?
3. Ovatko asiakkaat kokeneet, että luontoympäristöllä on ollut vaikutusta jatkosuunnitelmia pohdittaessa?

### **3.4 Aineistonkeruumenetelmät**

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen tarkoitus on saada ymmärrys ilmiöstä eli vastata kysymykseen: ”Mistä tässä ilmiössä on kyse?”. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistämään saatuja johtopäätöksiä kuten määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa on mah-

dollisuus saada ilmiöstä syvälinen näkemys. Se tarjoaa mahdollisuuden saada ilmiöstä hyvä kuvaus sanallisessa muodossa. (Kananen 2014, 16–17.) Saadakseni vastauksia tutkimustehtäviini käytin aineistonkeruumenetelminä teemahaastattelua ja osallistuvaa havainnointia. Minulla oli myös mahdollisuus hyödyntää valmiiksi kerättyä aineistoa, joten lisäksi aineistooni kuului Luontopolkua eteenpäin -työpajan käyneiltä asiakkailta kerätyt palautteet.

### **3.4.1 Teemahaastattelu**

Aaltola & Valli (2001, 24) kirjoittavat, että teemahaastattelu on Suomessa suosituin tapa kerätä laadullista aineistoa. Teemahaastattelun ideana on yksinkertaisimmillaan saada kysymällä selville, mitä joku ajattelee jostakin asiasta. Teemahaastattelulla tarkoitetaan keskustelua, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta ja hänen ehdoillaan. Tutkija on vuorovaikutuksessa haastateltavien kanssa tilanteessa. Pohdittuani kysymyslomakkeen ja teemahaastattelun välillä päädyin teemahaastatteluihin. Kysymyslomake kaikille työpajan käyneille houkutti ajatuksena, sillä olisin sen avulla saavuttanut enemmän asiakkaita. Teemahaastattelut kuitenkin tuntuivat paremmalta keinolta saada asiakkaiden näkemyksistä henkilökohtaisempia ja syväluotaavampia, joten valitsin tämän aineistonkeruumenetelmän, vaikka sillä en saavuttanutkaan niin suurta määrää asiakkaita.

Yksilöhaastattelujen avulla halusin saada selville, ovatko työpajan loppuun asti käyneet asiakkaat kokeneet luontoympäristön merkitykselliseksi työllistymisen ja oman suunnan löytämisen sekä hyvinvoinnin kannalta. Haastattelukysymykset muotoutuivat pitkän pohdinnan tuloksena (Liite 1). Tärkeää pohdittaessa haastattelukysymyksiä on, että kysymykset ovat mahdollisimman selkeät, ja väärinymmärryksiltä voidaan välttyä (Davies 2007, 162). Haastattelut toteutin puolistrukturoidusti, mikä tarkoittaa sitä, että minulla oli valmiit kysymykset, joihin haastateltavat saivat omin sanoin vastata. Kysymykset olivat kaikille samat. En näyttänyt haastateltaville kysymyksiä etukäteen, joten vastaukset olivat spontaaneja.

Haastatteluihin valitut henkilöt olivat Luontopolkua eteenpäin -työpajan kolmen kuukauden jakson loppuun käyneitä 17–29-vuotiaita miehiä ja naisia. Heitä oli yhteensä neljä. Kriteereinä haastatteluun valikoitaessa oli työntekijöiden käsitys siitä, kuka pajan loppuun käynyt nuori oli sellaisessa elämäntilanteessa, että sitoutuu tulemaan paikalle haastatteluun. Sovin haastattelut viiden työpajan suorittaneen kanssa, mutta yksi ei saa-

punut paikalle haastatteluun enkä tavoittanut häntä enää. Työpajan työntekijät seuraavat asiakkaita työpajajakson jälkeen ja ovat kiinnostuneita siitä, miten asiakkailla sujuu pajajakson loputtuakin. Yhteydenpito työpajan käyneisiin asiakkaisiin on tiivistä molemmien puolin, ja haastateltavat oli helppo saada suostumaan haastatteluun.

Aaltolan ja Vallin mukaan (2001, 25–26) on mahdollista löytää kolme motivoivaa tekijää haastatteluihin suostuttaessa. Yksi tärkeä tekijä on mahdollisuus tuoda esiin mielipiteensä. Haastattelu avaa uudenlaisen kanavan tuoda oma ääni kuuluviin. Omista kokemuksista kertominen on myös useimmille hyvä syy lähteä mukaan tutkimukseen. Kyseessä voi olla itsekäs halu tuoda ilmi omat ajatuksensa ja ajatus siitä, että minun vastaukseni ovat arvokkaita. Kyseessä voi myös olla toive siitä, että muut samassa tilanteessa olevat voisivat hyötyä omista kokemuksista. Yksi motivoiva tekijä voi olla myös se, että haastateltavalla on hyviä kokemuksia aikaisemmista tutkimuksista, joihin hän on osallistunut. Syy haastattelumetodini valintaan oli erityisesti se, että haastateltavat saisivat oman äänensä kuuluviin ja kasvokkainen kohtaaminen oli mielestäni oiva keino saada haastateltaville tunne siitä, että heidän mielipiteensä on erityisen arvokas tutkimukseni kannalta.

Haastattelupaikka on olennainen tekijä haastattelun onnistumisen kannalta. Haastattelutilanteen tulisi olla mahdollisimman rauhallinen ja virikkeetön. Tarkoitus on keskittyä haastattelutilanteeseen, eikä kiinnittää huomiota johonkin muuhun asiaan samaan aikaan. (Aaltola & Valli 2001, 27.) Haastattelun kulku oli kaikissa haastattelutilanteissa samanlainen: Etapilla yksityisessä tilassa kyselin asiakkailta samat kysymykset, ja he vastasivat omien kokemustensa ja ajatustensa pohjalta. Valitsin Etapin, sillä paikka oli haastateltaville tuttu ja turvallinen. Tarjouduin myös itse jalkautumaan haastattelemaan heitä muihin ympäristöihin, mutta haastateltavat kokivat mielekkääksi toteuttaa haastattelun Etapin tiloissa. Haastattelujen kesto oli 15–30 minuuttia.

Perusajatuksena teemahaastattelussa voidaan pitää sitä, että heti ensimmäiseksi ei kannata mennä suoraan aiheeseen (Aaltola & Valli 2001, 27). Ennen haastattelua pyysin haastateltavia virittäytymään aiheeseen, muistelemaan työpajajaksoaan. Pidin mielessäni sen, että osalla haastateltavista saattoi olla vuosikin aikaa Luontopolkua eteenpäin -työpajajaksosta. On siis hyvä ensin muistella hieman aikaa, jolloin tuli työpajalle. Millaisia odotuksia haastateltavilla oli? Millaiset tavoitteet he olivat asettaneet itselleen ja toteutuivatko ne?

### 3.4.2 Osallistuva havainnointi

Osallistuva havainnointi tarkoittaa, että tutkija on aktiivisesti tiedonantajien mukana. Tärkeää tiedonhankinnan kannalta ovat sosiaaliset vuorovaikutustilanteet. On olemassa monta mielipidettä siitä, minkä verran tutkijan tulee vaikuttaa tapahtumien kulkuun. Yleisesti ajatellaan, että mitä toiminnallisempi tutkimus on, sitä aktiivisempaa tutkijan vaikuttaminen voi olla. Kun kyse on traditionaalisesta tutkimuksesta, jossa pyritään ymmärtämään toimintaa eikä muuttamaan sitä, tutkijan ei tarvitse olla niin aktiivinen osa toimintaa. Voidaan ajatella, että tutkijalla on kaksi ääripäätä: osallistua täydellisesti tai ei osallistua ollenkaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 82.)

Osallistuin toimintaan samalla tavalla kuin muutkin työpajalla. Suoritin samaan aikaan työharjoittelujaksoani Luontopolkua eteenpäin -työpajalla, joten oli luonnollista yhdistää havainnointi työharjoitteluun. Tarkoituksena ei ollut seistä sivussa ja tarkkailla havainnoitavia näkyvästi. Pyrin havainnoimaan hiljaisesti ja huomaamattomasti niin, ettei läsnäolonni vaikuttanut tutkittavien toimintaan. Havainnointini oli kuitenkin jatkuvaa, ja yritin kiinnittää huomiota kaikkeen tutkimukseni kannalta oleelliseen koko ajan. 15 viikon aikana ehdin nähdä yhden työpajan seitsemän hengen ryhmän alusta loppuun.

Tavanomaista havainnointia on se, että tutkijalla on oma rooli, jonka avulla hän tekee havainnointia tutkimastaan ilmiöstä. Tutkijan ja tutkittavan välinen vuorovaikutus on kaksisuuntaista dialogia, jossa tutkimuksen prosessissa sekä heijastetaan että heijastutaan. Tutkija oppii prosessin aikana tuntemaan tutkittavan paitsi yksilönä, myös osana yhteisöä. On myös mahdollista havainnoida koko yhteisön sosiaalisia ja kulttuurisia piirteitä. Tutkijalla voidaan osallistuvassa havainnoinnissa ajatella olevan kaksoisrooli: hänellä on rooli ihmisenä ja rooli tutkijana. Havaintojen teko arjessa on jatkuvaa, ja sillä pyrimme hahmottamaan ympäristöämme. Aiemmin tehdyt havainnot tukevat uusia, poikkeavat havainnot kiinnittävät huomiota ja niihin kaivataan vastauksia. Tieteellinen havainnointi ei eroa arkihavainnoinnista täysin: se pyrkii havaintoja tekemällä saamaan aineistoa ongelman tai ilmiön eri tekijöistä. Erona arki- ja tiedehavainnoinnissa on se, että tieteessä ajattelu ohjaa havainnointia arkielämää enemmän. Tieteessä on myös perusteltua se, mitä havaintoja tehdään ja miten niitä tehdään. (Aaltola & Valli 2001, 124–125.)



Havainnointiin kuului puheen lisäksi myös ele- ja muun kehonkielen havainnointi. On selvää, että havainnoin sanottuja asioita, ja kirjoitin ylös käytyjä keskusteluita. Halusin kuitenkin kiinnittää erityistä huomiota asiakkaiden käyttäytymiseen ja olemiseen. Tärkeää oli tarkkailla, oliko ympäristön muutoksella vaikutusta asiakkaiden mielialaan, keskittymiseen, ilmapiiriin tai esimerkiksi jaksamiseen. Työpajajakson aikana opin tuntemaan asiakkaita sen verran, että pystyin mielestäni hyvin havainnoimaan, muuttiko luontoympäristöön siirtyminen heidän olemustaan jollakin tavalla.

Havainnoinnin dokumentoinnissa pelkät muistinvaraiset muistiinpanot eivät ole riittäviä. Perinteinen ja hyväksi havaittu menetelmä on käyttää paperia ja kynää tai esimerkiksi tietokonetta. Tärkeää on päättää, missä ja kuinka usein muistiinpanoja tehdään. Välineitä on mahdotonta pitää esillä jatkuvasti. On myös syytä muistaa, että muistiinpanojen tekeminen voi häiritä asioiden luonnollista kulkua. Suositellaan, että muistiinpanojen tekemiseen varataan aika, joka sopii vain muistiinpanojen tekemistä varten. Vaikka tutkittavilla on tiedossa se, että muistiinpanoja tehdään, saattaa niiden tekeminen häiritä arkitilanteita. Yksityinen tila esimerkiksi illalla tapahtumien jälkeen on hyvä aika ja paikka muistiinpanojen tekemiseen. Kaikesta havaitusta ei tarvitse pitää kirjaa, vaan kirjataan se, mikä on tutkimuksen kannalta oleellista. (Aaltola & Valli 2001, 135.)

Käytin välineinä perinteisesti kynää ja havainnointivihkoa. Kirjasin muistiin tutkimukseni kannalta oleelliset ja oleellisilta vaikuttavat seikat. En pitänyt muistiinpanovälineitä mukana arjen toiminnoissa, vaan kirjoitin havainnoinnit ylös omassa rauhassani kotona tai työpajalla silloin, kun havainnoitavat eivät olleet läsnä.

### **3.5 Tutkimusaineiston analyysi**

Jotta aineiston analyysin voi aloittaa, tulee kerätty aine yhteismitallistaa eli litteroida (Kananen 2014, 99). Tutkimuksessani käytössäni oli kolme aineistoa: tekemäni haastattelut, suorittamani osallistuva havainnointi ja asiakkaiden Luontopolkua eteenpäin -työpajalle antamat palautteet. Palautteet on jätetty jokaisen työpajajakson lopuksi toiminnan alusta eli vuodesta 2013 alkaen. Kaikki työpajajakson loppuun käyneet asiakkaat ovat antaneet kirjallista palautetta, ja niitä oli yhteensä noin 60. Palautteet ja tekemäni havainnointi olivat valmiiksi tekstimuodossa, mutta haastattelut olivat äänitallenteita. Litteroin haastattelut sanatarkasti, mutta jätin äännähdykset, äänenpainot, eleet jne. kirjaamatta ylös. Kirjasin vain puhutun aineiston.

Luontopolkua eteenpäin -työpajan käyneet asiakkaat ovat työpajajakson lopuksi vastanneet palautekyselyyn, jonka työpajan ohjaajat ovat laatineet. Palautelomakkeessa on paljon kysymyksiä, mm. ohjaajilta saatuun tukeen, jatkosuunnitelmiin ja kehittämisideoihin liittyen. Minun tutkimukseni kannalta palautelomakkeissa oleellinen kysymys on: ”Miten luonto on vaikuttanut sinuun työpajajakson aikana? Millainen oli luontosuhteesi ennen pajalle tulemistä, millainen merkitys luonnolla on nyt elämässäsi?” Palautelomakkeiden kaikista kohdista erottelin analyysivaiheessa ne, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiini.

Kun aineisto on litteroitu yhtenäiseen muotoon, usein tekstimuotoon, teksti tiivistetään esimerkiksi koodaamalla. Laadullisessa tutkimuksessa aineistot ovat yleensä laajoja, joten niitä on vaikea käsitellä sellaisenaan. Tämän vuoksi aineisto tulee työstää muotoon, jonka avulla analyysi on mahdollista. Koodaus tarkoittaa yksinkertaisimmillaan sitä, että aineisto tiivistetään helposti ymmärrettävään, selkeään muotoon. Aineiston sisältö saa omat koodinsa, joiden avulla aineistoa on selkeämpi tulkita. Tämän jälkeen aineisto on helpompi luokitella. Luokittelu eli kategorisointi tarkoittaa samaa tarkoittavien asioiden tai käsitteiden yhdistämistä eli yhdistävien tekijöiden löytämistä koodeille. (Kananen 2014, 108.)

Aineistolähtöisessä luokittelussa teksti luokitellaan sen mukaan, mitä aineistosta saadaan selville (Kananen 2014, 108). Käytin aineistolähtöistä luokittelua, sillä halusin nostaa esille erityisesti asiakkaiden kokemuksia. Luokittelun taustalla oli tutkimustehtävissäni asettamani näkökulma: luontoympäristön merkitys työpajatyöskentelyssä sosiaalisen kuntoutuksen ja työllistymisen näkökulmasta asiakkaiden kokemana.

### **3.6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole vakiintuneita luotettavuuden arviointikriteerejä, sillä luotettavuuden arviointiin ei ole ohjetta, joka olisi yksiselitteinen. Tutkijan voidaan siis sanoa olevan vaikeassa asemassa, kun selkeää ohjeistusta ei ole. Tutkijan onkin perusteltava hyvin valintansa ja näkökulmansa, jotta tutkimusta voidaan pitää luotettavana. Objektiivinen luotettavuus on lähes mahdotonta saavuttaa laadullisessa tutkimuksessa. (Kananen 2014, 145–147; Tuomi & Sarajärvi 2009, 135.)

*Objektiivisuus* on tärkeä eettinen kysymys laadullista tutkimusta tehtäessä. Objektiivisuuden kannalta tärkeitä ovat havaintojen luotettavuus ja puolueettomuus. Puolueettomuus tarkoittaa sitä, että tutkija kuulee tutkittavia heidän lähtökohdistaan eikä suodata materiaalia oman kehyksensä läpi. Tutkittavan sukupuoli, ikä, poliittinen asenne, kansalaisuus tai muu ei saa vaikuttaa tutkijan havainnoimiseen. On esitetty, että laadullisessa tutkimuksessa on mahdotonta olla täysin puolueeton, sillä tutkija on itse luonut tutkimusasetelman ja kysymykset. Kun tutkija pystyy olemaan mahdollisimman puolueeton, ovat hänen tekemät havaintonsakin luotettavampia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.)

Luettuani luontoteemasta paljon kirjallisuutta ja syvennyttyäni aineistoon, oli minulla ennakkokäsitys siitä, millaisia vastauksia voin tutkittavilta saada. Luontopolkua eteenpäin -työpajalla oli jo valmiiksi näyttöä asiakkaiden sijoittumisesta jatkoapaikkoihin työpajajakson jälkeen. Tiedostin haastatteluihin ja havainnointiin lähtiessäni, että minulla on ennakko-oletus enkä saa antaa sen johdattaa minua liikaa. Pyrin mahdollisimman selkeästi kertomaan haastateltaville ennen haastattelua, että negatiivista palautetta pitää myös antaa jos sellaista on. Haastattelun kannalta oleellista on se, että tutkija vaikuttaa siihen yhtä paljon kuin tavallisessa keskustelussa, ja siksi tilanteeseen tulee kiinnittää erityistä huomiota (Abbott & Sapsford 1999, 10). Kiinnitin huomiota siihen, etten johdattele haastateltavia vastaamaan tavalla, jolla oletin heidän vastaavan. Tavoitteenani oli tuoda esiin asiakkaiden kokemuksia ja näkemyksiä, ja mielestäni onnistuin siinä ilman, että omat ennakkokäsitykseni olisivat olennaisesti muuttaneet tutkimustuloksia.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on vastuussa paljosta luotettavuuden kannalta: hän päättää ketä tutkitaan, mitä tutkittavilta kysytään tai jätetään kysymättä. Hän päättää myös kerätyn aineiston analyysistä ja tulkinnasta. Tärkeää onkin tehdä luotettavuustarkastelua jo suunnitteluvaiheessa sekä tutkimuksen edetessä. Kun tutkimusasetelma on kunnossa ja prosessi toteutetaan tieteellisin perustein, tutkimus on luotettavampi. (Kananen 2014, 150–151.)

Yksi tapa välttyä tutkijan vääriltä tulkinnoilta on luetuttaa aineisto tutkittavilla ja saada *vahvistus* sille, että tutkijan tulkinnat ovat totuuden mukaisia (Kananen 2014, 151). Teemahaastattelujen litteroinnin jälkeen lähetin lopulliset versiot haastatelluille. Heillä oli mahdollisuus kommentoida haastattelujen litteroitua versiota ja korjata sieltä esimerkiksi väärin kuulemiani asioita. Yhden kerran sain korjausehdotuksen, kun olin kirjoittanut aineistoon väärän aikamäärän. Yksi haastateltava ei halunnut, että lähetän

hänelle litteroitua versiota, sillä hän ei halunnut lukea omaa puhettaan tekstimuodossa. Tässä tapauksessa en saanut vahvistusta sille, että litteroimani aineisto on myös hänen mielestään kunnossa.

Tärkeää luotettavuuden kannalta on tutkimuksen *arvioitavuus*. Dokumentointi on tärkeä tekijä lisäämään tutkimukselle uskottavuutta. Kun tutkija dokumentoi tarpeeksi, on lukijalla mahdollisuus tarkistaa, miten tutkimustuloksiin on päädytty. Kaikki tutkimukseen liittyvät ratkaisut tulee perustella. Valittaessa tutkimusmenetelmiä, kirjataan syyt ja perustelut näkyviin. Näin mahdollistetaan tutkimuksen arvioitavuus. (Kananen 2014, 153) Pysin prosessin aikana valintoja tehdessäni perustelemaan, miksi juuri tämä menetelmä on tutkimuksen kannalta paras. Koko prosessin ajan toimintaani ohjasivat tutkimukselleni asettamani tutkimuskysymykset. Niiden perusteella pyrin valitsemaan parhaat menetelmät tutkimukseni näkökulmasta. Perustelin menetelmät myös tutkimukseni raportoinnissa.

Jotta tutkimus olisi luotettava, ei tulkinnoissa saisi olla ristiriitoja. Tätä ristiriidattomuutta kuvaa sana *sisäinen validiteetti*. Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkkoja sääntöjä tulkinnalle, joten tulkintojen tekeminen on haaste tutkijalle. Tulkinnat voivat vaihdella erityisesti teemahaastatteluissa. Tulkintoja voidaan ajatella olevan yhtä monta kuin on tutkijoitakin, mikä luo tutkijalle suuren vastuun tulkintojen tekemiseen. Sama aineisto voi tuottaa monenlaisia tulkintoja, kun vaihdetaan näkökulmaa ja tutkimustehdävää. (Kananen 2014, 153.) Koska tein tutkimuksen yksin, jäi minulle suuri vastuu tulkintoja tehtäessä. Tämän vuoksi päädyin litteroimaan teemahaastattelut sanatarkasti. Tiesin, että tutkimustulokset ovat kiinni omista tulkinnoistani, joten annoin haastatelluille mahdollisuuden kommentoida litteroitua aineistoa. Tekemäni havainnointi on täysin omaa tulkintaani. Pysin pitämään raportoinnissa koko ajan näkyvissä, että kyseessä on oma tulkintani ilmaisemalla asian niin, että aloitin lauseen esimerkiksi sanoilla ”Havainnointini mukaan”. Kyseessä ovat omat tulkintani, joten halusin välttää sen, että niistä muodostuisi absoluuttisia totuuksia.

*Saturaatiolla* eli kylläntymisellä voidaan vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta. Kun tutkimuksessa alkaa tapahtua kylläntymistä, alkavat eri lähteistä saadut tutkimustulokset toistaa itseään. Laadullisessa tutkimuksessa haastatteluja tehtäessä tärkeä pohdinnan aihe on, kuinka monta haastateltavaa riittää luotettavaan tutkimukseen. Pääsääntönä on, että niin kauan, kunnes haastattelut antavat jotakin uutta tutkimukseen, tehdään uusia

haastatteluja. (Kananen 2014, 154.) Kävin pohdintoja haastateltavien määrästä pitkään, sillä minulla oli tiedossani myös muuta aineistoa tutkimukseeni. Tulimme yhdessä ohjaavan opettajani kanssa siihen tulokseen, että 6-8 haastattelua on riittävä. Kuitenkin, litteroituani neljättä aineistoani alkoivat vastaukset toistaa edellisiä. Siinä vaiheessa päädyin neljään haastatteluun, sillä aineistoa oli muutenkin paljon.

Eettisesti tutkimuksessa on tärkeää, että tutkittavilla on itse mahdollisuus päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen (Hirsjärvi ym. 2009, 25). Tutkimukseeni osallistuminen oli vapaaehtoista. Kun harjoitteluni alussa kysyin asiakkailta, saanko havainnoida heitä, vastaus oli heti myönteinen. Kerroin selkeästi, mitä teen ja miksi teen. Kerroin myös, että havainnointini ovat läpinäkyviä, eli materiaalit ovat kaikkien luettavissa halutessaan. Pyysin asiakkailta suostumuksen havainnointiin (liite 2). Myös haastattelut olivat vapaaehtoisia, ja niihinkin pyysin asiakkaita allekirjoittamaan suostumuslomakkeen (liite 3). Haastattelut ja havainnointi olivat vapaaehtoisia, ja tutkittavien anonymiteetti säilyi. Säilytin suostumuslomakkeet Luontopolkua eteenpäin -työpajalla, jotta ne eivät päätyisi muiden nähtäviksi. Havainnointimateriaaleissa ei lue kenenkään nimiä, joten niitä ei voi suoraan yhdistää tiettyyn asiakkaaseen. Haastattelujen äänitallenteet hävitin heti litteroituani aineiston, yleensä samana päivänä kuin toteutin haastattelun. Aiempien työpajojen asiakkailta kerätyt palautteet olivat valmiiksi tekstimuodossa ja anonyymeja myös tutkijalle, joten heitäkään ei voida tunnistaa.

## 4 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimukseni kolme aineistoa, teemahaastattelut, asiakkaiden palautteet ja osallistuva havainnointi tuottivat paljon materiaalia. Tässä osiossa käyn läpi analyysivaiheessa luodut kategoriat ja sen, mitä niistä nousi esiin. Osio sisältää paljon lainauksia, sillä koen tulosten välittyvän parhaiten sillä tavalla. Luokittelin saadun aineiston kolmeen eri kategoriaan: luonnon mielekkyyteen ja merkitykseen, hyvinvointivaikutuksiin ja työllistymiseen.

### 4.1 Luonnon mielekkyys ja merkitys

*”Luonto on minua varten.”*

Asiakkaan palaute

Asiakkaat tiedostavat Luontopolkua eteenpäin -työpajalle tullessaan, että työpajajakson aikana liikutaan luonnossa. Työntekijät painottavat jo alkuhaastattelussa, että luonto on merkittävä osa työpajajaksoa. Aineistosta käy hyvin ilmi, että asiakkaat heti työpajalle tullessaan odottavat luontoon ja retkeilyyn liittyviä aktiviteetteja. Heillä on ennakkokäsitys siitä, että tiedossa on luontoon liittyvää toimintaa ja ovat valinneet Luontopolkua eteenpäin -työpajan joko juuri sen vuoksi että pitävät luonnossa liikkumisessa tai ovat valmiita haastamaan itseään uusien kokemusten ja elämysten kautta. Kaikki eivät Luontopolkua eteenpäin -työpajalle hakeutuessaan osaa nimetä odotuksiaan työpajajaksoa kohtaan, mutta lähtökohdista huolimatta luonto on koettu yleisesti aineiston perusteella mielekkääksi ja merkitykselliseksi osaksi työpajatyöskentelyä.

Teemahaastatteluja tehdessäni kysyin, kokivatko haastateltavat luonnossa olemisen mielekkääksi ja kaikki vastasivat myönteisesti. Itse havainnoidessani ryhmää koin selkeästi, että luonnossa oleminen on mielekästä asiakkaille. Olen kirjoittanut havaintovihkooni useammankin sellaisen kommentin, jossa toivottiin, että retkipäivinä voitaisiin tehdä muutamia ylityötunteja metsässä, mikä mahdollistaisi sisäpäivien lyhentämisen. Luontopolkua eteenpäin -työpajalle kirjoitettu palaute tukee myös havaintoja. Retkipäiviä luontoon järjestetään työpajalla keskimäärin kerran viikossa, mutta palautteista käy ilmi, että luontopäiviä voisi olla toiminnassa enemmänkin. Asiakkaat eivät olleet pettyneitä retkipäivien määrään, mutta useammat luontopäivät olisi otettu positiivisesti vastaan.

*”--mä oon aina kun on semmosia aikoja elämässä ettei oo vaikka koulussa niin mä meen tonne maalle et mä hoidan itseäni niin et mä oon niinku päivän pari luonnossa.”*

Haastattelu

*”No, mä niinku joka päivä käyn ulkona koska mä en pysty oleen pelkästään jossain tietokoneen äärellä tai työskennellä vaan sisätiloissa että kyllä se mulle niinku autto paljon.”*

Haastattelu

Suuri osa asioista, jotka asiakkailla on Luontopolkua eteenpäin -työpajalta jäänyt mieleen, ovat luontoon liittyviä. Saaduissa palautteissa on kysymys ”Mitä jäi mieleen Luontopolkua eteenpäin -työpajajaksolta?” ja vastaukset ovat enimmäkseen luontoaiheisia. Uudet luonnossa tehdyt asiat, kuten esimerkiksi iglun rakentaminen, lumikengillä kävely, kalliokiipeily ja koskenlasku, jäivät vahvasti mieleen. On kuitenkin huomioitava, ettei aktiviteettien tarvitse olla erityisen jännittäviä ja adrenaliinia nostattavia: luonnossa oleilu on itsessään asia, joka on painunut asiakkaiden mieliin. Hyvä ruoka, tiiviiksi muodostunut työpajaryhmä ja rento tunnelma luonto-olosuhteissa ovat asioita, joita muistellaan vielä työpajajakson jälkeenkin.

*”Olen aina viihtynyt luonnossa, metsässä, se antaa voimaa ja positiivisuutta päivään.”*  
Asiakkaan palaute

Biofilia-teorian mukaan ihmislaajilla on yhteinen muistiperintö. Sen mukaan nuotiotulet, vesi elementtinä, suojaisat leiripaikat ja avarat maisemat ovat merkkejä turvasta, ravinnon saannin turvaamisesta ja mahdollisuudesta lepoon sekä mielekkääseen yhdessä olemiseen. (Salovuori 2014, 79.) Erityisesti nuotio vaikutti positiivisella tavalla asiakaisiin. Tulen äärellä tunnelma oli erityisen lämmin paitsi ulkoisesti, myös muilla tavoin. Se rauhoitti aivan eri tavalla keskittymään juuri tähän hetkeen ja kuuntelemaan sitä, mitä muilla oli sanottavana. Tulen seuraaminen voi tuoda joillekin helpotusta keskustelutilanteisiin, kun ei tarvitse katsoa toista suoraan silmiin. Nuotion rauhoittava vaikutus mainitaan aineistossa tasaisin väliajoin.

*”Ei tartte ressata niinkun yhteiskunnan tilasta tai lomakkeista tai byrokratiasta tai Kelaan tai Työkkäristä tai Facebookista tai kavereista tai niitten ongelmista. Sä vaa istut*

*siin nuotiolla, juot kahvia, tuijotat tuleen, se on niinku siinä. Kaikki mitä sä tarvit on käden ulottuvilla. Kyllä sitä ennen pitkää tietysti kaipaa takas sivistyksen pariin. Se on hyvä se semmonen pieni breikki siitä sivilisaatiosta.”*

Haastattelu

*”Se rauha joka löytyy metsässä ollessa on hyvä yrittää opetella löytämään myös kaupunkiympäristössä.”*

Asiakkaan palaute

Esiin aineistosta nousee myös se, että luontokokemus on kaikille henkilökohtainen. Toiset tahtovat viettää luonnossa monta vuorokautta yhtäjaksoisesti, ja toiset ovat tyytyväisiä kävelylenkkiin metsässä. Haastatteluissa tunnistettiin myös se, että kaikki eivät viihdy metsässä. Palautteista käy ilmi, että esimerkiksi talven työpajan alussa luontolosuhteet saivat aikaan myös negatiivisia tuntemuksia, kuten kuinka selvitä kylmyydestä kun ollaan paljon ulkona. Näiden asioiden kanssa työpajalla kuitenkin työskennellään, jotta luontokokemus saataisiin kaikin puolin mielekkääksi.

*”Ei mulla oo mitään negatiivista sanottavaa tosta pajasta. Ainoos se pituus tai lyhyys. Mieleton kokemus ja varmaan muistaa aina. Ilmapiiri on ihan mieleton. Tekeekö sit just luonto sen. Tosi positiivinen kokemus ja haikein mielin lähdin.”*

Haastattelu

Erityisesti palautteista käy ilmi se, miten paljon käytännön taitoja luonto on työpajajakson aikana opettanut. Perinteiset selviytymistaidot, pukeutuminen, ruuanlaitto ja ensiaputaidot ovat asioita, joita on jakson aikana opittu. Usein asiakkaille ei ollut juurikaan erätaitoja tai niitä oli vähän, mutta työpajajakson lopussa kokemus luonnossa selviytymisestä oli vahvistunut. Haastatteluissa kaikki mainitsivat luontoympäristön opettaneen paljon erätaitoja, joista koettiin olevan hyötyä myös arkielämässä. Ulkoilu ja luonnossa liikkuminen haluttiin myös mukaan arkeen ja ulkoilun määrän kerrottiin lisääntyneen myös vapaa-ajalla.

*”No mä opin paljon erätaitoja. Kun menin sinne ni ei ollu minkäänäkösiä erätaitoja enkä oo oikein tykänny lähtee mihinkää retkillekää ja nyt pajan jälkeen mä oon käynny vaelluksilla. Ja se pukeutumisen merkitys. Ja muutenki monesti se lähtemisen vaikeus mikä on ollu ku menee pihalle ni ku menee vaan ni se on ihan kivaa.”*



## Haastattelu

Kokemuksena haastateltavat pitivät Luontopolkua eteenpäin -työpajaa hyvänä, osa erittäin hyvänä. Työpajajakson pituus koettiin hyväksi tai liian lyhyeksi. Esille nousi, kuinka keskimäärin työpajajaksot kestävät kuusi kuukautta ja myös Luontopolkua eteenpäin -työpaja voisi kestää yhtä kauan. Palautteista käy ilmi, että asiakkaat ovat pääosin valmiita suosittelemaan työpajaa muillekin, jos luonnossa olo houkuttaa ja pitävät sitä hyvänä kokemuksena. Tärkeä havainto on myös se, että koska työpaja painottuu luontoon ja retkeilyyn, on henkilökohtaisten asioiden hyvä olla jonkin verran selkeät ennen työpajalle menoa, jotta pystyy toimimaan ryhmän kanssa ja haastamaan itseään luontosuhteissa.

*”Kyllä siinä pitää olla tietyllä tavalla asiat kondiksessa ennen kun tulee tänne. Mulla oli ollu lääkitys jo pidemmän aikaa, mä olin käynyt terapiassa jo pidemmän aikaa, mulla oli ollu pitkä sairasloma, mä lopetin koulun. Se koulun lopettaminen, se oli ku kivi olis vierähtäny harteilta. -- Mä sanoisin et tää tuli niinku siinä vaiheessa ku se mun toipuminen oli niinku puoles välissä.”*

## Haastattelu

Aineistossa tunnistetaan myös se, että luontoympäristö on Luontopolkua eteenpäin -työpajalla niin paljon läsnä sen erähenkisyyden vuoksi, eikä kaikessa työpajatoiminnassa voida tehdä metsäretkiä jatkuvasti, kun kyse on työpainotteisesta työpajasta. Kuitenkin usein toivottiin, että luontoympäristö olisi muussakin työpajatoiminnassa läsnä josakin määrin asiakkaiden toiveiden mukaisesti. Esimerkiksi kokeiluja luontoretkestä perinteisemmille työpajoille ehdotettiin.

### 4.2 Hyvinvointivaikutukset

*”Se on mulle siis niinkun yks elämäni terapeuteista on niinku toi luonto. Et se on tärkeä.”*

## Haastattelu

Liitän hyvinvointivaikutukset ja sosiaalisen kuntoutuksen samaan kategoriaan, sillä koken niiden liittyvän vahvasti toisiinsa. Järvikosken ja Härkäpään (2011, 8) mukaan kuntoutus pyrkii tukemaan voimavaroja, selviytymistä ja hyvinvointia elämän eri vaiheissa.

Haastatteluissa kysyin, oliko luontoympäristöllä vaikutusta hyvinvointiin, jaksamiseen tai terveyteen. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että luonto on vaikuttanut positiivisella tavalla terveyteen joko fyysisesti, psyykkisesti tai sosiaalisesti. Negatiivisia kokemuksia oli niukasti, mutta ulkona nukkumisen mainittiin olevan haastavaa totuttamiseksi.

*”No itellä ainakin se vähensi stressiä paljon, oli paljon rennompaa olla siellä. Siellä pystyi paljon paremmin puhumaan ihmisille ja kaikki oli niinku yhdessä siellä.”*

Haastattelu

Salovuoren (2014, 8–9) mukaan luonto alentaa stressiä, auttaa rauhoittumaan, tarjoaa hetkiä olla omassa rauhassa, rentoutua ja kerätä voimavaroja. Vastustuskyky ja fyysinen kunto paranevat luonnossa. Erityisesti esille nousi havainnoinneissa ja haastatteluissa se, miten merkittävä vaikutus luonnossa liikkumisella on yöuniin. Uniongelmissa kärsivien yöunet olivat luontopäivän jälkeen parantuneet erittäin paljon. Myös retkeilyn yhteydessä saatu hyötyliikunta nousi esiin hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä. Tärkeä huomio yhdessä haastattelussa oli myös jokavuotisen masennuksen pois jääminen luontokokemusten ansiosta.

*”Tää oli ensimmäinen syksy ku mulla ei tullu masennusta, tai mulla tulee aina pieni masennus syksysin. Nyt ei ollu sitä.”*

Haastattelu

Hyvinvoinnin kannalta tärkeäksi koettiin myös luonnon välitön vaikutus ihmiseen. Kun luonnosta saa hyvän olon ja onnistumisen tunteen heti siellä ollessa, on se kuin saisi positiivista palautetta toiselta heti onnistumisen jälkeen. Luontoympäristö koettiin merkittäväksi työpajalla, sillä luonnossa tehtävät asiat olivat suhteellisen yksinkertaisia, mutta tarpeeksi haasteellisia tuomaan onnistumisen tunteen. Luonnossa tehtävät asiat työpajan aikana olivat tutkittavien mukaan kuitenkin toiminnallisia, joten niihin oli helppo tarttua. Tärkeäksi koettiin myös tunne siitä, että epäonnistumisen kokemusten jälkeen luonnossa saa tunteen siitä, että myös negatiivisista kokemuksista voi oppia.

*”Sit retkeily, ne asiat mitä sä teet, vaikuttaa välittömästi sun hyvinvointiin. Sä teet tulen, sä teet puita, sä valitset suojan, sää valmistat sun ruuan, sää kävelet, sää valitset sun*

*reitin sillai et se on helppokulkuinen tai se menee semmosist paikoista joista sä haluat mennä.”*

#### Haastattelu

Sosiaalisen hyvinvoinnin voidaan aineiston perusteella todeta kohentuneen luonnossa, sillä luonnon koettiin rauhoittavat paitsi yksilöä, myös koko ryhmää. Näin ollen ryhmäytyminen ja sitä kautta yhdessä toimiminen koettiin helpommaksi. Luonnolla kerrottiin olevan rauhoittava vaikutus, ja haastateltavat tunnistivat koko ryhmän olleen motivoituneempi luontoympäristössä kuin sisätiloissa. Luontoympäristön koettiin helpottaneen myös omaa olemista ryhmässä, kun keho ja mieli rauhoittuivat. Sosiaalisen rohkeuden kasvamisesta ryhmätilanteissa kerrottiin sekä haastatteluissa että palautteissa.

Rautiainen (2010) kertoo luennossaan, että elämyspedagogiikalla pyritään tukemaan kasvuprosesseja ja sen kautta voidaan vahvistaa tunnetta oman elämän subjektiudesta. Kasvuprosessien kannalta tärkeää on vuorovaikutus, yhdessä oppiminen sekä reflektointi. Elämyspedagogiikan avulla pyritään löytämään omia voimavaroja ja tunnistamaan niitä. Tutkimuksessani nousi esiin, että asiakkaat saivat luonnossa uudenlaisia onnistumisen kokemuksia, ja jotkut saivat aivan uudenlaisen tunteen siitä, että voi hallita omaa elämäänsä. Tunne siitä, että on kykenevä hallitsemaan omaa elämäänsä ja tekemään siihen liittyviä päätöksiä, on merkittävä. Sillä on vaikutusta hyvinvointiin ja se voi avata uudenlaisia näkökulmia omaan elämään liittyvissä asioissa.

*”Se oli se oivallus siitä et mä niinku, mä pärjään. Mä huolehdin itsestäni.”*

#### Haastattelu

Elämyspedagogiikka liitetään vahvasti luontoympäristöön, ja ne ovat Luontopolkua eteenpäin -työpajalla keskeisessä roolissa. Yksi haastattelukysymykseni oli, löysivätkö haastateltavat uusia puolia itsestään luontoympäristössä. Kaikki kertoivat löytäneensä itsestään uusia puolia tai muiden tehneen heistä yllättäviä uusia havaintoja luontoympäristössä. Uudet puolet olivat lähinnä luonteenpiirteitä kuten rohkeus tai sosiaalisempi olemus. Tärkeää oli myös havainto siitä, että muut hyväksyvät minut juuri sellaisena kuin olen. Se auttoi uusien, tiedostamattomien piirteiden esiin tulemisen. Esimerkiksi ujompi henkilö saattoi kokea voivansa tulla kuulluksi ja koki, että voi tuoda esiin asioita ilman paineita hyväksytyksi tulemisesta.

*”Ehkä osittain muiden kannustamana niinku semmosia sokeita pisteitä ja niinku semmosia luonteenpiirteitä mitä niinkun ei olis nähny itse.”*

Haastattelu

*”En mä tiä johtuks se luonnosta mut aloin puhua enemmän ihmisille, olin aiemmin hirveen ujo. Niinku että ei sanonu aina kaikkee mut sitku oltiin sillee leirinuotiolla niin siellä tuli sanottua mitä ajattelee eikä tarvinu silleen pelätä että sitä tuomitaan millään tavoin et kaikki jakso kuunnella ja oli myötätuntosempia.”*

Haastattelu

Vuodenaikoihin liittyvät ennakko-oletukset karisivat myös työpajajakson myötä pois, sillä aiemmat kokemukset olivat olleet negatiivisempia esimerkiksi säähän huonosti sopivan pukeutumisen vuoksi. Sen kerrottiin vaikuttaneen omaan arkeen myös työpajajakson jälkeen. Kun taustalla on positiivisia kokemuksia siitä, että säällä ei ole merkitystä siihen, voiko olon tuntea ulkona mukavaksi ja lämpimäksi, on helpompaa lähteä ulos myös itsenäisesti. Oivallus siitä, miten esimerkiksi lapsena tärkeä osa elämää ollut luontoympäristö on ajan myötä väistynyt sivummalle ja tullut uudestaan elämässä tärkeäksi, on ollut asiakkaille myös opettavainen.

*”Ymmärsin kuinka tärkeä luonto on minulle.”*

Asiakkaan palaute

Luonto on aineiston mukaan saattanut joidenkin kohdalla toimia myös kasvattavana elementtinä mahdollistettuaan uudenlaisen itsetutkiskelun. Luontokokemuksia kuvataan kasvattaviksi, terapeuttisiksi, rentouttaviksi ja arvostaviksi. Työpajajakson aikana luonnossa tehdään paljon asioita, joita ei asiakkaiden mukaan olisi ehkä koskaan tullut tehdä itsenäisesti. Esimerkiksi omasta rohkeudesta on saattanut saada uudenlaisia käsityksiä, kun on joutunut haastamaan itseään erilaisessa ympäristössä.

### 4.3 Työllistyminen

Työllistyminen, koulutus ja muut jatkosuunnitelmat ovat tärkeässä asemassa Luontopolkua eteenpäin -työpajalla. Kaikille tehdään jatkosuunnitelma ja yksilöohjauksesta saa apua esimerkiksi elämänhallintaan liittyviin ongelmiin tai muihin asioihin, joihin asia-

kas kaipaa sillä hetkellä tukea. Tutkimuksessani minua kiinnosti erityisesti se, onko luontoympäristöllä ollut merkitystä jatkosuunnitelmien kehittämisessä. Lukemani teoria antoi viitteitä siitä, että luontoympäristön kokonaisvaltaisilla vaikutuksilla kehoon ja mieleen voisi saavuttaa uusia näkökulmia paitsi muihin asioihin, myös jatkosuunnitelmiin. Esimerkiksi Salovuoren (2014, 8–9) mukaan omien elämänskysymysten pohtiminen on helpompaa luonnossa. Siellä mieli ja keho ovat rauhoittuneempia ja rentoutuneempia kuin kaupunkiympäristössä.

*”No mä en oikeen tiä et just se luonto niinku rentoutti mieltä niin sitä alko miettiä asioita eri näkökulmista ja se varmaan jollain lailla avusti sitä miettimistä et mihin aikoo mennä. Mut kyl mä luulen et se oli niinku muuta kautta et tiesi jo vähä alussaki et mitä halua tehdä niinku media-alaa ja luovaa työtä mut kyllä se avas niinku näkökulmia ku oltiin siellä luonnossa.”*

Haastattelu

Aineiston perusteella tulin siihen johtopäätökseen, että omien elämänskysymysten pohtiminen luonnossa on helpompaa. Luonto helpottaa havaintojen ja haastattelujen mukaan omiin ajatuksiin syventymistä ja sitä kautta voi avata uusia näkökulmia. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että luonnosta voi saada innostuksen hakeutua luontoaiheiseen koulutukseen ja kaksi haastateltavaa olikin hakeutunut tai aikeissa hakeutua sellaiseen. Monenlaisten elämänasioiden pohdintaan haastateltavat kokivat luonnon olevan oiva apukeino. Kun oman elämän muut osa-alueet selkiytyvät, voi siitä olla apua jatkosuunnitelmien tekemisessä.

*”--kyllä minä tässä opiskelen eräoppaaksi. Kartotan taitojani koko ajan. Syvennän sitä mun pajalla alkanutta inspiraatiota.”*

Haastattelu

*”Totta kaihan ne asiat on sitä tulevaisuuden suunnittelua kun sää niinkun hoidat itseesi kuntoon et sen kautta se tietenkin tulee kaikista parhaiten. Et ei voi rinnastaa niin et menee niinku mettään ja sit mä oon valmis meneen vaikka psykologiks.”*

Haastattelu

Työllistyminen ei yksinomaan tarkoita konkreettista työn saantia, vaan se voi olla jotakin, joka ohjaa asiakasta eteenpäin, jotta työllistyminen olisi todennäköisempää. On

hyvä huomioida, että esimerkiksi sosiaaliset kontaktit ja säännöllinen päivärytmi ovat asioita, jotka voivat johdattaa lähemmäs ajatusten selkiytymistä. Luonnon hyvinvointivaikutukset voivat saada aikaan kehon ja mielen rauhoittumisen eri tavalla kuin ympäristössä, jossa yleensä oleillaan. Näin ollen esimerkiksi ryhmän merkitys luonnossa olemisen yhteydessä korostuu. Vertaistuki koetaan aineistossa tärkeäksi tekijäksi, ja luonnon kerrotaan olevan tekijä, joka helpottaa ryhmäytymistä.

Luontoympäristön erilaiset vaikutukset kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin käyvät ilmi aineistosta. Fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kohentuminen kehon ja mielen rauhoittuessa ja rentoutuessa ovat tärkeässä roolissa silloin, kun mietitään omia vahvuuksia ja sitä, millaisia käsityksiä omasta jaksamisesta ja osaamisesta on. Itsetunnon vahvistuminen ja uusien taitojen ja luonteenpiirteiden löytäminen saattavat johtaa uudenlaiseen käsitykseen siitä, voisiko olla valmis yrittämään esimerkiksi koulutukseen hakeutumista.

## 5 POHDINTA JA YHTEENVETO TULOKSISTA

Opinnäytteessäni halusin tarkastella sitä, millainen merkitys luontoympäristöllä on työpajatyöskentelyssä. Tarkoituksena oli erityisesti selvittää, miten asiakkaat kokevat luontoympäristön vaikuttaneen omaan jaksamiseensa ja ovatko he kokeneet luonnon merkitykselliseksi. Näkökulmina työssäni käytin sosiaalista kuntoutusta ja työllistämistä. Tutkimukseni antoi tukea ennako-oletukselle luonnon hyvinvointia tuottavista vaikutuksista. Teoria, luontopolkua eteenpäin -työpajalla kerätty tieto asiakkaiden siirtymisestä koulutukseen tai työelämään ja tutkimus tukevat toisiaan. Tutkimuksessani onnistuin siinä, että sain teoratiedon lisäksi tuoda esiin asiakkaiden mielipiteitä ja näkemyksiä luontoympäristön merkityksestä työpajatyöskentelyssä. Aineisto osoittautui laajaksi erityisesti työpajalle kerättyjen palautteiden ansiosta.

Tutkimuskysymyksiini sain mielestäni hyvin vastauksia. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni, miten asiakkaat kokevat luontoympäristön osana kuntoutumisprosessiaan, vastaus oli selkeä. Kaikki kokivat luontoympäristön merkitykselliseksi, mutta tunnistettiin myös se, ettei luontoympäristö ole välttämättä kaikille mieluinen. Luontopolkua eteenpäin -työpajalle hakeuduttaessa asiakkailta kuitenkin on lähes poikkeuksetta jonkinlainen mielenkiinto luonnossa toimimiseen ja retkeilyyn ja alkuhaastattelussa myös painotetaan, että työpajajakson aikana vietetään paljon aikaa luonnossa. Tutkimukseni ei siis ole yleispätevä kaikkeen työpajatoimintaan, sillä Luontopolkua eteenpäin -työpajalle hakeutuvat yleensä ne asiakkaat, joilla on halu oleilla luonnossa.

Toiseen tutkimuskysymykseeni, minkälaisia vaikutuksia luonnolla on ollut asiakkaiden hyvinvointiin ja jaksamiseen työpajajakson aikana, sain myös mielestäni yhteneviä vastauksia. Tutkimuskysymys on tärkeä sosiaalisen kuntoutumisen näkökulmasta. Asiakkaat kokivat luonnossa olemisen vaikuttaneen positiivisesti hyvinvointiin sekä fyysisellä, psyykkisellä että sosiaalisella tasolla, eikä kenellekään luontoympäristöön meneminen tuottanut negatiivisia tunteita. Luontoympäristön negatiiviset vaikutukset (kylmyys, huonosti nukkuminen ulkoilmassa tottumattomuuden vuoksi) koettiin verrattain pieniksi positiivisten vaikutusten rinnalla. Hyvinvointivaikutukset olivat laajat, ja ne ulottuivat myös arkielämään. Merkittävää oli yhden haastateltavan kokemus siitä, että luontoympäristö torjui jokavuotisen masennuksen täysin, ja luonnossa liikkuminen

jäi pysyvästi osaksi arkea. Myös fyysinen jaksaminen ja liikunta koettiin tärkeäksi hyvinvointitekijäksi. Nämä ovat olennaisia tekijöitä sosiaalisen kuntoutumisen kannalta.

Kolmas tutkimuskysymykseni oli, ovatko asiakkaat kokeneet, että luontoympäristöllä on ollut vaikutuksia jatkosuunnitelmia pohdittaessa. Kysymykseen en saanut yhtä selkeää vastausta kuin kahteen edelliseen. Kuitenkin vastaukset olivat tähänkin kysymykseen yhtenäisiä. Tulin analysoidessani siihen tulokseen, että luontoympäristö antaa uusia näkökulmia kokonaisvaltaiseen oman elämän tarkasteluun ja näin ollen myös jatkosuunnitelmat voivat selkiytyä. Luontoympäristöstä voi saada innostuksen lähteä opiskelemaan luontoon liittyvää ammattia. Kuitenkin on vaikeaa yhdistää luonnossa olemista tietynlaiseen elämukseen siitä, mihin koulutukseen tai työpaikkaan haluaisi hakeutua. Luonnon hyvinvointivaikutukset, kuten kehon ja mielen rauhoittuminen, kuitenkin voivat avata uusia näkökulmia moneen omaa elämää koskevaan kysymykseen, jolloin tulevaisuuden suunnitelmia on helpompi miettiä. Taustalla työpajalle tultaessa voi kuitenkin olla sellaisia arkeen liittyviä haasteita, jotka tulee saada jonkinlaiseen hallintaan ennen työllistymisen ajankohtaisuutta.

Tutkimuksen aikana esiin nousi kaksi jatkotutkimusaihetta, jotka voisivat syventää tutkimustani. Jotta voitaisiin löytää yleispätevämpi vastaus tutkimustehtäviini, voisi luontoympäristön merkitystä työpajatyöskentelyssä tutkia työpajoilla, joilla retkeily ja luontoympäristö eivät ole automaattisesti osa toimintaa. Tämä vaatisi kuitenkin enemmän resursseja työhön kuin mitä minulla oli käytettävissäni: voisi tutkia ensin ennakkoletuksia ja tehdä retkiä luontoon erilaisten työpajayhteisöjen kanssa. Sen jälkeen voisi suorittaa esimerkiksi jonkinlaisen kyselyn siitä, millaisia vaikutuksia erilaisella ympäristöllä oli. Toinen ajatus on, että voisi tutkia elämyspedagogiikan osuutta Luontopolkua eteenpäin -työpajan hyviin tuloksiin asiakkaiden siirtymisestä koulutukseen ja työelämään. Luontoympäristöllä on tutkimukseni mukaan oma merkityksensä, mutta kuinka suuri merkitys on elämyspedagogisella työotteella? Luontopolkua eteenpäin -työpajan pedagogiset menetelmät ovat vahvasti mukana kaikessa toiminnassa, joten luontokokemusta ei voi pitää niistä irrallisena.

Tutkimusprosessi oli erittäin mielenkiintoinen ja sain mahdollisuuden paitsi oppia lisää, myös luoda jotain itse. Koska tutkimustehtävä oli itseäni kiinnostava, oli tutkimuksen tekeminen mielekäästä. Haastetta tutkimukselle lisäsi se, etten ole aiemmin tehnyt tutkimuksia. Lähdin toteuttamaan tutkimusta ammattikorkeakoulussa saamieni tietojen poh-



jalta, ja sovelsin oppimaani parhaani mukaan. Koko prosessin ajan minulla oli hyödynnettävissäni sekä opinnäytetyötäni ohjaava opettaja että työelämätahon työntekijät, joten apua oli saatavilla koko ajan.

## LÄHTEET

Aaltola J. & Valli R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Abbott, P. & Sapsford, R. 1999. Research methods for nurses and caring professions. Second edition. Buckingham: Open university press.

Davies, M. 2007. Doing a successful research project. Using qualitative or quantitative methods. China.

Hassi, S. 2007. Hyvät käytännöt käyttöön – Nuorten työpaja 2010 -projektin tuloksia. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Hoikkala T. & Sell A. (toim.) 2007. Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Hakapaino Oy.

Hämäläinen, J. 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus.

Hämäläinen T. & Palo S. Työpajapedagogiikka – Valmennuksen pedagogisia lähtökoh-  
tia työpajalla. 2014. Helsinki: Star-Offset Oy.

Julkunen R. 2001. Suunnanmuutos. 1990-luvun sosiaalipoliittinen reformi Suomessa. Tampere: Vastapaino.

Järvikoski A. & Härkäpää K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5., uudistettu painos. Hel-  
sinki: WSOYpro Oy.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen  
opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Jyväskylä:  
Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Karppinen S. & Lomaa T. (toim.) 2007. Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen  
teoriaa ja sovelluksia. Tampere: Juvenes Print.

Kettunen R., Kähäri-Wiik K., Vuori-Kemilä A. & Ihalainen J. 2009. Kuntoutumisen  
mahdollisuudet. 4., uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kuntoutusportti. 2013. Kuntoutus. Kuntoutusjärjestelmä. Sosiaalinen kuntoutus. Luettu  
25.2.2015. [www.kuntoutusportti.fi](http://www.kuntoutusportti.fi)

Opetusministeriön päätös. Nuorten työpajatoiminnan yleiset perusteet ja suositukset.  
17/600/2006.

Outwardbound. Elämyspedagogiikka. Luettu 25.2.2015. [www.outwardbound.fi](http://www.outwardbound.fi)

Pärnänen A. (toim.) & Okkonen K. (toim.) 2009. Työelämän suurten muutosten vuosikymmenet. 2009. Helsinki: Multiprint Oy.

Raunio, K. 2004. Olennainen sosiaalityössä. Tampere: Tammer-Paino.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Pakett AS.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Kustantaja: Mediapinta.

Ranne K., Sankari A., Rouhiainen-Valo T. & Ruusunen T. (toim.) 2005. sosiaalipedagoginen ammatillisuus. Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Kokemäki: Satakunnan Painotuote Oy.

Rautiainen, N. Projektipäällikkö. 2010. Elämyspedagogiikka. Luento. Keski-Pohjanmaan kulttuuriopisto 17.2.2010. Kälviä.

Seikkailukasvatus.fi. Seikkailukasvatusesite. Luettu 21.4.2015.  
<http://www.seikkailukasvatus.fi/binary/file/-/id/30/fid/436>

Tilastokeskus. Helmikuun työttömyysaste 10,1 prosenttia. 24.3.2015.  
[http://www.stat.fi/til/tyti/2015/02/tyti\\_2015\\_02\\_2015-03-24\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/tyti/2015/02/tyti_2015_02_2015-03-24_tie_001_fi.html)

Trety. Luontopolku. Info. Luettu 7.1.2015. <http://treyt.org/luontopolku/index.php/info>

Tuomi J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vapaa, N. 2014. Kolme kuukautta, kymmenen nuorta, sata mahdollisuutta. Etappilehti 2/2014, 12–20.

## LIITTEET

### Liite 1. Teemahaastattelun kysymykset

1. Millaisia odotuksia sinulla oli pajajaksolta? Toteutuivatko ne?
  - a) Mitkä olivat tavoitteesi pajajakson alkaessa?
  - b) Saavutitko ne?
  - c) Millaiset jatkosuunnitelmat teit pajajakson aikana?
2. Minkälaisia vaikutuksia luontoympäristöllä oli omaan hyvinvointiisi ja jaksamiseesi/terveyteesi (positiivisia/negatiivisia)?
  - a) Koitko luonnossa olemisen mielekkääksi?
  - b) Oliko luontoympäristöllä vaikutusta ryhmän toimintaan?
3. Löysitkö luontoympäristössä itsestäsi uusia puolia? Jos löysit, millaisia?
4. Saitko luontoympäristössä uusia näkökulmia/ajatuksia jatkosuunnitelmiin?
5. Saitko luonnosta matkaasi jotain, mistä on hyötyä edelleen? Esim. taitoja, ajatuksia..
6. Millaisena kokemuksena pidät luontoympäristöön ja retkeilyyn painottuvaa työpajaa ylipäätään?

## Liite 2. Suostumus havainnointiin

SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖN TIEDONKERUUSEEN LUONTOPOLKUA  
ETEENPÄIN -TYÖPAJALLA

Minä, \_\_\_\_\_ annan suostumukseni siihen, että Suvi Koivisto (sosionomiopiskelija, TAMK) saa havainnoida minua osana ryhmää pajajaksoni ajan (20.1.15-10.4.15) opinnäytetyön aineiston keruuta varten. Tarkoituksena on saada vastauksia opinnäytetyön aiheeseen *Luontoympäristön merkitys työpajatyökentelyssä*.

Havainnointi tapahtuu niin, ettei henkilöllisyyttäni voi opinnäytetyön raportoinnissa tai muistiinpanoissa tunnistaa. Vain opinnäytetyön aiheeseen liittyviä kommentteja raportoidaan.

Tampereella \_\_.\_\_.2015

---

allekirjoitus

## Liite 3. Suostumus haastatteluun

## SUOSTUMUS HAASTATTELUN KÄYTTÖÖN OPINNÄYTETYÖN AINEISTONA

Minä, \_\_\_\_\_ annan Suvi Koivistolle (sosionomiopiskelija, TAMK) luvan käyttää antamaani haastattelua opinnäytetyön *Luontoympäristön merkitys työpajatyöskentelyssä* aineistona. Annan haastattelun nimettömästi, eikä nimeäni mainita missään vaiheessa raportointia.

Haastatteluni äänitetään ja sen jälkeen kirjoitetaan puhtaaksi niiltä osin, kuin se vastaa tutkimustehtävään. Äänite hävitetään heti tämän jälkeen.

Tampereella \_\_.\_\_.2015

---

(allekirjoitus)